BIBLIOTECA DEUSTO DE DESARROLLO PERSONAL

Cómo utilizar su memoria

DEUSTO

Cómo utilizar su memoria

Si todavía no está puntualmente informado de la aparición de nuestras novedades sobre libros empresariales, con sólo enviar su tarjeta de visita a:

EDICIONES DEUSTO
Servicio de Promoción
Barraincúa, 14
48009 BILBAO
☎ (94) 423 53 08*

recibirá periódicamente, sin compromiso alguno por su parte, información detallada sobre los títulos recién editados.

Cómo utilizar su memoria

EDICIONES DEUSTO S·A·
Madrid/Barcelona/Bilbao

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.— sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

© Ediciones Deusto, S.A.
Barraincúa, 14. 48009 Bilbao

Cómo utilizar su memoria

ISBN: 84-234-0679-2
ISBN: 84-234-1012-9 (obra completa)
Depósito Legal: B-42016-91
Impreso en España - Printed in Spain

Imprime: Novoprint, S.A., Sant Andreu de la Barca (Barcelona)
Distribuye: Marco Ibérica Distribución de Ediciones, S.A.
Carretera de Irún, km 13,350, variante de Fuencarral,
28034 Madrid

ÍNDICE

Introducción 7
1. ¿Es perfecta su memoria? 9
2. Ponga a prueba la capacidad actual de su memoria 17
3. Historia de la memoria 31
4. Los principios secretos en que se basa una memoria extraordinaria 41
5. Sistema de enlace 47
6. Sistema de asociación número-forma 51
7. Sistema de asociación número-rima 59
8. Sistema de la sala romana 65
9. Sistema alfabético 69
10. Cómo aumentar en un 100 por ciento lo que ha aprendido hasta ahora 75
11. El gran sistema 77
12. Sistema mnemotécnico para naipes 99
13. Sistema mnemotécnico para números largos 103
14. Sistema mnemotécnico para números de teléfono 107
15. Sistema mnemotécnico para horarios y citas 111
16. Sistema mnemotécnico para fechas de nuestro siglo 115
17. Sistema mnemotécnico para fechas históricas importantes 119
18. Cómo recordar cumpleaños, aniversarios y los días y los meses de las fechas históricas 121
19. Sistemas mnemotécnicos para vocabulario y lenguaje 123
20. Cómo recordar nombres y caras 129
21. Sistemas mnemotécnicos para discursos, chistes, papeles teatrales, poemas, artículos y libros 151
22. Cómo recordar para los exámenes 157
23. Apuntes para recordar: los mapas mentales 161
24. Volver a recordar: recordar lo que se ha olvidado 163
25. El ritmo de la memoria 167
26. Cómo recordar los sueños 177

INTRODUCCIÓN

Ya los antiguos griegos elaboraron sistemas mnemotécnicos específicos para diferentes tareas; más tarde, los romanos emplearon estas técnicas para recordar libros enteros de mitología y para impresionar al auditorio en los discursos y debates senatoriales. Estos sistemas elementales no sólo pueden utilizarse para adquirir una memoria «mecánica» parecida a la de un papagayo, sino también como gigantescos sistemas de archivo para la mente, con los que se consigue un acceso rápido y acertado a la información y un aumento extraordinario de la comprensión general.

Las investigaciones sobre el cerebro del último decenio han confirmado lo que han sabido desde siempre los teóricos de la memoria, los jugadores, los mnemotécnicos y los magos: que la capacidad de retención del cerebro humano y la posibilidad de recordar lo que está almacenado en él superan con creces las expectativas usuales.

Cómo utilizar su memoria, obra que desarrolla los capítulos dedicados a la memoria en *Cómo utilizar su mente con máximo rendimiento,* es un primer recorrido a través de lo que tenía que haber figurado desde un principio entre las siete maravillas del mundo: los «jardines colgantes» de la memoria y la imaginación sin límites.

Capítulo 1

¿ES PERFECTA SU MEMORIA?

La memoria humana es extraordinaria; por más que a esto se le opongan los siguientes argumentos:

1. La mayoría de las personas recuerda menos del 10 por ciento de los nombres de las personas que conocen.
2. La mayoría de las personas olvida más del 99 por ciento de los números de teléfono que se les da.
3. Se supone que la memoria declina rápidamente con la edad.
4. Muchas personas beben y se dice que el alcohol destruye 1.000 células cerebrales cada vez que se bebe.
5. Los hombres de todo el mundo, independientemente de su raza, cultura, edad y nivel de educación, comparten la experiencia y el temor de tener una memoria inadecuada o deficiente.
6. Nuestros fracasos en general, y sobre todo los que tienen que ver con la memoria, se atribuyen al hecho de que «somos humanos», argumento que supone que nuestras capacidades son intrínsecamente insuficientes.
7. Es muy probable que el lector obtenga malos resultados en las pruebas de memoria que aparecen en el próximo capítulo.

Nos ocuparemos de los puntos 1, 2 y 7 en el resto del libro. Demostraremos que, con el conocimiento apropiado, es posible obtener buenos resultados en todas las pruebas y que resulta muy fácil recordar los nombres y los números de teléfono, siempre que se sepa cómo hacerlo.

No cabe duda de que la memoria se debilita con la edad, pero sólo si no se la utiliza. Por el contrario, si se utiliza, va perfeccionándose a lo largo de toda la vida.

No existen pruebas de que el beber con moderación destruya las

células cerebrales. Este falso temor surgió al descubrirse que el beber en exceso, y sólo en exceso, perjudica al cerebro.

Las «experiencias negativas» respecto a la memoria que comparten los hombres de todas las culturas y naciones no se deben atribuir al hecho de que seamos humanos ni a ninguna deficiencia innata, sino a dos factores fáciles de modificar: 1) una actitud mental negativa y 2) la falta de conocimiento.

Actitud mental negativa

Existe una organización internacional informal que reúne a un número creciente de miembros y a la que se podría llamar el «Club de las personas que están perdiendo la memoria». En conversaciones animadas y entusiastas, se suelen oír con frecuencia afirmaciones como ésta: «Sabe, mi memoria ya no es tan buena como cuando era joven; no hacen más que olvidárseme cosas». Este comentario suele recibir la siguiente respuesta, no menos entusiasta: «Sí, ya sé a lo que se refiere; a mí me ocurre lo mismo...». Y se alejan tambaleándose, asidas del brazo y dispuestas a bajar la pendiente del olvido mental. Es una lástima, además, que este tipo de conversación tenga lugar muchas veces entre personas de apenas treinta años.

Esta actitud mental negativa, peligrosa e *incorrecta* se debe a la falta de una formación adecuada, laguna que pretende corregir este libro.

Veamos qué hay de ese niño dotado de una memoria fantástica al que se refieren como ideal la mayoría de las personas. Si desea comprobar usted mismo la veracidad de esta idea, vaya a cualquier escuela al final del día, entre en un aula de niños de cinco a siete años una vez que éstos se hayan marchado a casa y pregúntele a la profesora qué se han dejado allí (es decir, qué han olvidado). Descubrirá usted los siguientes objetos: relojes, lápices, bolígrafos, caramelos, dinero, chaquetas, artículos deportivos, libros, abrigos, gafas, gomas, juguetes, etc.

La única diferencia que existe entre el ejecutivo de edad mediana que ha olvidado llamar por teléfono a una persona y se ha dejado el portafolios en la oficina y el niño de siete años que, al llegar a casa, se da cuenta de que se ha dejado en la escuela el reloj, el dinero y los deberes es que este último no se deprime, ni cogiéndose la cabeza exclama: «¡Dios mío! Tengo siete años y estoy perdiendo la memoria».

Plantéese la siguiente pregunta: «¿Cuál es el número exacto de cosas que recuerdo cada día?». La mayoría de las personas estima que este número oscila entre 100 y 10.000. En realidad, la respuesta correcta es de varios miles de millones. La memoria humana es tan extraordinaria y funciona con tan poco esfuerzo que la mayoría de las

personas ni siquiera se da cuenta de que las palabras que pronuncia y las que escucha se someten de inmediato a análisis, se registran en la memoria, se reconocen con precisión y se ubican en el contexto adecuado. Tampoco se da cuenta de que cada momento, cada percepción, cada pensamiento, cada una de las cosas que hace a lo largo del día y de la vida dependen de su memoria. De hecho, la precisión que ésta demuestra a lo largo del tiempo es casi perfecta. Las pocas cosas que olvidamos son como partículas minúsculas en un gigantesco océano. Paradójicamente, el motivo por el que nos parecen tan evidentes los errores que cometemos es porque son muy poco frecuentes.

Existe un número creciente de pruebas que demuestran no sólo que nuestra memoria es capaz de funcionar mucho mejor de lo que creemos, sino incluso que puede ser perfecta. Los siguientes argumentos abundan en este sentido.

1. *Los sueños*

Muchas personas ven con suma claridad en sus sueños a conocidos, amigos, familiares y amantes en los que no habían pensado desde hacía veinte o cuarenta años. Pese a todo, en sus sueños las imágenes son *perfectamente* claras, y en ellas se reproducen con exactitud todos los colores y detalles de la vida real. Este hecho demuestra que en algún lugar del cerebro existe un inmenso almacén de imágenes y asociaciones perfectas que no se alteran con el tiempo y que se pueden recordar con el estímulo adecuado. En el capítulo 26, le enseñaremos cómo atrapar los sueños.

2. *El recuerdo fortuito y repentino*

Casi todo el mundo ha tenido la experiencia de doblar una esquina y recordar de pronto a personas y acontecimientos de épocas pasadas de su vida. Esto suele ocurrir cuando se visita tiempo después el antiguo colegio. Un olor aislado, una sensación táctil, una visión o un sonido hacen que vuelva a la memoria un flujo de experiencias que parecían haber quedado en el olvido. Esta capacidad que tienen todos los sentidos de reproducir imágenes mnemónicas perfectas pone de manifiesto que, si estas «situaciones desencadenantes» fuesen más frecuentes y perfectas, se podría y debiera recordar mucho más. Estas experiencias nos permiten saber que el cerebro ha retenido la información.

3. *El ruso «S»*

En la primera parte de este siglo, un joven periodista ruso (al que A. R. Luria llama «S» en su obra *Pequeño libro de una gran memoria*), en una reunión del equipo de redacción, dejó perplejos al resto de los asistentes porque no tomaba apuntes. Cuando se le pidió una explicación, se mostró sorprendido; sus colegas descubrieron con asombro que el joven periodista no podía comprender cuál era la utilidad de tomar apuntes. La explicación que les dio es que recordaba todo lo que estaba diciendo el director, por lo que no veía ningún motivo para tomar notas. Desafiado por sus compañeros, «S» reprodujo el discurso en su totalidad, palabra por palabra, frase por frase e inflexión por inflexión.

Durante los treinta años siguientes, fue sometido a diferentes pruebas y exámenes por Alexander R. Luria, destacado psicólogo ruso dedicado al estudio de la memoria. Luria comprobó que «S» no presentaba ningún tipo de anormalidad, sino que poseía una memoria perfecta. Luria señaló asimismo que a una edad muy temprana «S» había «tropezado» con los principios mnemotécnicos elementales (ver páginas 39 y 41.) y que éstos habían pasado a formar parte de su funcionamiento normal.

«S» no constituye un caso único. La historia de la educación, de la medicina y de la psicología está repleta de casos similares de personas dotadas de memoria perfecta. En todos estos casos, se ha comprobado que el cerebro era normal y que, en su infancia, la persona en cuestión había descubierto los principios básicos del funcionamiento de su memoria.

4. *Los experimentos del profesor Rosensweig*

El profesor Mark Rosensweig, psicólogo y neurofisiólogo californiano, dedicó varios años al estudio de las células cerebrales individuales y su capacidad de almacenamiento. Ya en 1974, señaló que si a lo largo de toda una vida se llegasen a introducir diez nuevas unidades de información *por segundo* en cualquier cerebro humano normal, ni siquiera se llegaría a abarcar la mitad de su capacidad. Rosensweig destacó que los problemas de memoria no tienen nada que ver con la capacidad del cerebro, sino con la forma personal de manejar esta capacidad en apariencia ilimitada.

5. *Los experimentos del profesor Penfield*

El investigador canadiense Wilder Penfield llegó por error al descubrimiento de la capacidad de la memoria humana. Estaba estimulando

las células cerebrales individuales con pequeños electrodos con el fin de localizar las zonas del cerebro en las que se hallara la causa de la epilepsia de sus pacientes.

Descubrió con asombro que, cuando estimulaba determinadas células cerebrales, sus pacientes recordaban de pronto experiencias del pasado. Los pacientes hacían hincapié en que no se trataba de un simple recuerdo, sino que revivían la experiencia en su conjunto, reproduciendo los olores, los ruidos, los colores, el movimiento y los sabores. Estas experiencias podían haber tenido lugar pocas horas antes de la sesión experimental o hacía cuarenta años.

Penfield sugirió que dentro de cada célula cerebral o grupo de células cerebrales existía oculto un almacén perfecto de cada acontecimiento de nuestro pasado y que, en caso de encontrarse el estímulo adecuado, se podría reproducir la película en su totalidad.

6. *La capacidad potencial de diseño de modelos del cerebro humano*

El profesor Pyotr Anokhin, el alumno más brillante y famoso de Pavlov, dedicó sus últimos años a investigar la capacidad potencial de diseño de modelos del cerebro humano. Sus descubrimientos fueron muy importantes para los estudiosos de la memoria. Al parecer, la memoria está registrada en pequeños modelos aislados o circuitos electromagnéticos formados por las células interconectadas del cerebro.

Anokhin ya sabía que el cerebro contenía un billón (1.000.000.000.000) de células cerebrales y que esta enorme cantidad resultaba pequeña si se la comparaba con el número de modelos que dichas células pueden forman entre ellas. Trabajando con microscopios electrónicos y los ordenadores más avanzados, llegó a establecer una cifra asombrosa. Anokhin calculó que el número de modelos o de «grados de libertad» que aparecen en el cerebro resulta, según sus propias palabras, «tan grande que para escribirlo haría falta una línea de números, en caracteres manusritos normales, de más de diez millones y medio de *kilómetros* de largo. Al estar dotado de semajante número de posibilidades, el cerebro funciona como un teclado en el que se pueden interpretar cientos de millones de melodías diferentes.»

Nuestra memoria es la música.

7. *Experiencias de proximidad a la muerte*

Muchas personas han contemplado las ondas superficiales de una piscina desde el fondo de la misma, sabiendo que se iban a ahogar en los dos minutos siguientes; o han visto desaparecer a gran velocidad el

saliente de la montaña desde la que acababan de caer; o han sentido como se acercaba la mole de un camión de 10 toneladas que estaba a punto de chocar contra ellas a una velocidad de 100 kilómetros por hora. En los relatos de los supervivientes de estas experiencias traumáticas aparece un tema común. En estos momentos de «consideración final», el cerebro disminuye el ritmo de todas las cosas hasta que éstas se paralizan, convirtiendo una fracción de segundo en una vida entera y reconsiderando la experiencia *total* del individuo.

Cuando se insta a estas personas para que reconozcan que lo único que han revivido son algunos momentos destacados, siguen insistiendo en que lo que han experimentado es su vida *entera.*, incluidas aquellas cosas que habían olvidado hasta ese momento. «Toda mi vida proyectada ante mí» se ha convertido casi en un tópico que acompaña a las experiencias de proximidad a la muerte. Esta coincidencia de experiencias demuestra una vez más esa capacidad de almacenamiento del cerebro que apenas hemos comenzado a explotar.

8. *La memoria fotográfica*

La memoria fotográfica es un fenómeno particular, el de recordar con perfección y exactitud cualquier cosa vista. Aunque el recuerdo suele desvanecerse, puede ser tan exacto como para permitir que, después de haber visto un dibujo formado por 1.000 lunares distribuidos al azar en una sábana blanca, quien posee memoria fotográfica pueda reproducirlo a la perfección. Ello demuestra que, además de la gran capacidad de almacenamiento a largo plazo, tenemos capacidad fotográfica a corto plazo e inmediata. Algunos estudiosos opinan que bastantes niños están dotados de esta capacidad como parte de su funcionamiento mental normal y que los adultos hacen que se deteriore obligándolos a centrarse demasiado en la lógica y el lenguaje y muy poco en la imaginación y demás aptitudes mentales.

9. *Las 1.000 fotografías*

En unos experimentos recientes, se mostraron a un grupo de personas 1.000 fotografías, una por una, a un ritmo aproximado de una fotografía por segundo. Los psicólogos mezclaron a continuación 100 fotografías no mostradas con las 1.000 primeras y pidieron a las personas referidas que señalaran aquellas que no habían visto la primera vez. Todos los individuos que se sometieron al experimento, con independencia de la forma en que habían descrito su memoria normal, fueron capaces de identificar casi todas las fotografías que ya habían visto,

así como aquellas que veían por primera vez. Aun sin recordar el orden en que se les habían mostrado las fotografías, indudablemente recordaban la imagen: ejemplo que ratifica la creencia común de que nos es más fácil recordar un rostro que el nombre con el que está vinculado. Este problema específico se puede resolver con facilidad, aplicando las técnicas mnemónicas.

10. *La mnemotecnia*

Las técnicas de memorización o mnemotecnia, constituyen un sistema de «códigos de memoria» que, en el pasado, permitían a las personas recordar cualquier cosa que se propusieran recordar. Los experimentos que se han llevado a cabo con estas técnicas han demostrado que si una persona que las utiliza obtiene resultados de 9 sobre 10, la misma persona obtendrá resultados de 900 sobre 1.000, 9.000 sobre 10.000, 900.000 sobre 1.000.000 y así sucesivamente. Del mismo modo, una persona que obtiene un pleno sobre 10 obtendrá el mismo pleno sobre 1.000.000. Estas técnicas nos ayudan a sondear esa increíble capacidad de almacenamiento que poseemos y a extraer todo aquello que necesitemos. Los principios mnemotécnicos fundamentales se exponen en el capítulo 4; en el resto del libro se explican y esbozan los sistemas más útiles e importantes, demostrándose la facilidad con que pueden aprenderse y el modo como pueden aplicarse en la vida personal, familiar, profesional y social.

Sin embargo, en esta primera fase, puede resultarle útil poner a prueba el estado actual de su memoria. El capítulo siguiente contiene una serie de pruebas de memoria que le servirán de base para evaluar sus progresos. Si desea conocer el verdadero estado de sus capacidades en la actualidad y compararlo con lo que pueden llegar a ser una vez haya terminado este libro, le aconsejamos que realice con cuidado estas pruebas. La mayoría de la gente obtiene malos resultados al principio y casi perfectos al final.

Capítulo 2

PONGA A PRUEBA LA CAPACIDAD ACTUAL DE SU MEMORIA

Son muy pocas las personas que someten en algún momento su memoria a una prueba inmediata, y este es el motivo por el que la mayoría de ellas desconocen la falsedad de los límites, los hábitos y el potencial de su mente. Debido a la forma en la que nos han educado (o han dejado de educarnos) en la escuela, las sencillas tareas que le proponemos a continuación pueden resultar muy difíciles en algunos casos y casi imposibles en otros. Sin embargo, estas tareas no superan la capacidad del cerebro humano normal. Pese a todo, no se preocupe si obtiene malos resultados, puesto que el objetivo de este libro es convertir la capacidad de retención, que requieren las siguientes pruebas, en un ejercicio fácil y ameno.

Prueba de enlace

Lea la siguiente lista de veinte palabras *una* sola vez, intentando retener tanto las palabras como el orden en el que figuran. A continuación, diríjase a la página 23 para efectuar la prueba y ver las instrucciones para puntuarse.

Papel
Montaña
Falda
Hilo
Helado
Tijeras
Elefante
Cárcel
Espejo
Maleta
Planta
Poder

- Uña
- Reloj
- Enfermera
- Perfume
- Seguro
- Melón
- Mestizo
- Grabado

Prueba de enganche

Concédase sesenta segundos para retener esta segunda lista de veinte palabras. El objetivo de esta prueba es recordar las palabras en un orden aleatorio, asociándolas con el número que les corresponde. Cuando haya transcurrido el minuto, diríjase a la página 24 y escriba las respuestas.

1. Átomo
2. Árbol
3. Estetoscopio
4. Sofá
5. Callejón
6. Teja
7. Parabrisas
8. Miel
9. Cepillo
10. Pasta de dientes
11. Brillo
12. Calentador
13. Ferrocarril
14. Encendedor
15. Verruga
16. Estrella
17. Paz
18. Botón
19. Cochecito
20. Bomba

Prueba numérica

Observe los números de 15 dígitos que aparecen a continuación, concediendo un máximo de treinta segundos a cada uno. Al final de cada período de treinta segundos, diríjase a la página 24 y escriba el número lo mejor que pueda.

1. 798465328185423
2. 493875941254945
3. 784319884385628
4. 825496581198762

Prueba de los números de teléfono

En la siguiente lista aparecen diez personas y sus números de teléfono. Estudie esta lista durante un máximo de dos minutos e intente recordar todos los números de teléfono, luego diríjase a la página 25 y conteste a las preguntas.

El herbolario	787 59 53
Su compañero de tenis	640 73 36
La oficina local de información meteorológica	691 02 62
El vendedor de periódicos	242 91 11
La floristería	725 83 97
Su garaje	781 37 02
El teatro	869 95 21
La discoteca	644 16 16
El centro comunitario	457 89 10
Su restaurante favorito	354 63 50

Prueba de los naipes

El objetivo de esta prueba es ayudarle a ejercitar su capacidad actual para recordar unos naipes y el orden en que aparecen. La lista que figura a continuación contiene las cincuenta y dos cartas de una baraja francesa normal, expuestas en un orden determinado. Usted debe observar esta lista durante un tiempo máximo de tres minutos y luego ser capaz de enumerar las cartas en orden inverso. Pase a la página 26 y conteste a las preguntas.

1. Diez de diamantes
2. As de picas
3. Tres de corazones
4. Sota de tréboles
5. Cinco de tréboles
6. Cinco de corazones
7. Seis de corazones
8. Ocho de tréboles
9. As de tréboles
10. Dama de tréboles
11. Rey de picas
12. Diez de corazones
13. Seis de tréboles
14. Tres de diamantes
15. Cuatro de picas
16. Cuatro de tréboles
17. Dama de corazones
18. Cinco de picas
19. Sota de diamantes
20. Siete de corazones
21. Nueve de tréboles
22. Rey de diamantes
23. Siete de tréboles
24. Dos de picas
25. Sota de corazones
26. Rey de tréboles
27. Cuatro de corazones
28. Dos de diamantes
29. Sota de picas
30. Seis de picas
31. Dos de corazones
32. Cuatro de diamantes
33. Tres de picas
34. Ocho de diamantes
35. As de corazones
36. Dama de picas
37. Dama de diamantes
38. Seis de diamantes
39. Nueve de picas
40. Diez de tréboles
41. Rey de corazones
42. Nueve de corazones

43. Ocho de picas
44. Siete de picas
45. Tres de tréboles
46. As de diamantes
47. Diez de picas
48. Ocho de corazones
49. Siete de diamantes
50. Nueve de diamantes
51. Dos de tréboles
52. Cinco de diamantes

Prueba de las caras

Observe los diez rostros que aparecen en las dos páginas siguientes durante un tiempo máximo de dos minutos; luego pase a las páginas 27 y 28 en las que aparecen las mismas caras, pero sin los nombres. Intente atribuir a cada rostro el nombre que le corresponde. Las instrucciones para puntuarse figuran en la página

1 *Sra. Cano*

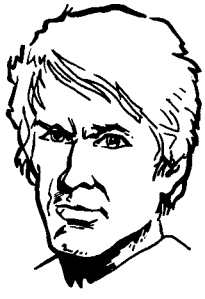
2 *Sr. Aguilar*

3 *Sr. Molina*

4 *Sr. Valero*

5 *Sr. Menéndez*

6 *Sra. Montes*



7 *Sr. Artigas*

8 *Sr. Rojas*

9 *Sr. Svenson*

10 *Sr. Sierra*

Prueba de las fechas

Esta es la última prueba a la que se debe someter: a continuación se enumeran diez fechas históricas muy importantes. Concédase un tiempo máximo de dos minutos para retenerlas y luego diríjase a la página 29.

1. 1666 Gran incendio de Londres
2. 1770 Nacimiento de Beethoven
3. 1215 Firma de la Carta Magna
4. 1917 Revolución rusa
5. 1454 Primera imprenta
6. 1815 Batalla de Waterloo
7. 1608 Invención del telescopio
8. 1905 Teoría de la relatividad de Einstein
9. 1789 Revolución francesa
10. 1776 Declaración de independencia de los Estados Unidos

Respuesta a la prueba de enlace (ver pág. 17).

Escriba en las líneas en blanco todas las palabras que recuerde, respetando el orden en que aparecían.

La puntuación se hace según dos criterios: cuente primero el número de palabras que ha recordado y luego el número de las que ha enumerado en el orden correcto. (Cuando se invierten dos palabras, se considera que ambas aparecen en orden equivocado.) Concédase un punto por cada palabra recordada y otro por cada palabra colocada en el orden correcto (puntuación máxima: 40).

Palabras recordadas: 10 Palabras en orden correcto: 7
Palabras olvidadas: 11 Palabras en orden incorrecto: 3

Respuesta a la prueba del enganche (ver página 18).

Siguiendo el orden que se indica a continuación, coloque la palabra adecuada junto al número correspondiente.

20.	.....	1.	.....
18.	.....	3.	.....
16.	.....	5.	.....
14.	.....	7.	.....
12.	.....	9.	.....
10.	.....	11.	.....
8.	.....	13.	.....
6.	.....	15.	.....
4.	.....	17.	.....
2.	.....	19.	.....

Número de aciertos:

Respuesta a la prueba numérica (ver pág. 18).

En el espacio en blanco, escriba cada una de las cifras de 15 dígitos.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Concédase un punto por cada dígitos que haya colocado *en lugar correspondiente.*

Puntuación total: /60

Respuesta a la prueba de los números de teléfono (ver pág. 18).

En el espacio en blanco, escriba los números de teléfono de las diez personas indicadas.

Nombre	*Número*
1. El herbolario	.....
2. Su compañero de tenis	.....
3. La oficina local de información meteorológica	.....
4. El vendedor de periódicos	.....
5. La floristería	.....
6. Su garaje	.....
7. El teatro	.....
8. La discoteca	.....
9. El centro comunitario	.....
10. Su restaurante favorito	.....

Puntuación: concédase un punto por cada número acertado (aunque cometa un solo error en un número de teléfono, debe considerar que se ha equivocado puesto que, de haberlo marcado, no habría localizado a la persona con la que quería hablar). Puntuación máxima: 10.

Puntos: /10.

Respuesta a la prueba de los naipes (ver pág. 19)

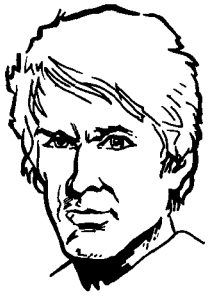
Reproduzca la lista en sentido inverso, tal y como se indica a continuación.

52. ..... 26. .....
51. ..... 25. .....
50. ..... 24. .....
49. ..... 23. .....
48. ..... 22. .....
47. ..... 21. .....
46. ..... 20. .....
45. ..... 19. .....
44. ..... 18. .....
43. ..... 17. .....
42. ..... 16. .....
41. ..... 15. .....
40. ..... 14. .....
39. ..... 13. .....
38. ..... 12. .....
37. ..... 11. .....
36. ..... 10. .....
35. ..... 9. .....
34. ..... 8. .....
33. ..... 7. .....
32. ..... 6. .....
31. ..... 5. .....
30. ..... 4. .....
29. ..... 3. .....
28. ..... 2. .....
27. ..... 1. .....

Concédase un punto por cada respuesta acertada. Puntuación máxima: 52.

Respuestas a la prueba de las caras (Ver págs. 20 y 21)

Escriba junto a cada rostro el nombre correspondiente:



Concédase un punto por cada respuesta acertada.

Respuesta de la prueba de las fechas (Ver pág. 22)

9 ..... Revolución francesa
6 ..... Batalla de Waterloo
1 ..... Gran incendio de Londrés
10 ..... Declaración de independencia de los Estados Unidos
2 ..... Nacimiento de Beethoven
5 ..... Primera imprenta
4 ..... Revolución rusa
3 ..... Firma de la Carta Magna
8 ..... Teoría de la relatividad de Einstein
7 ..... Invención del telescopio

Puntuación: concédase un punto por cada respuesta acertada y medio punto si ha cometido un error de menos de cinco años. Puntuación máxima: 10.

Calcule ahora la puntuación total. Puntuación máxima: 202.

Recapitulación de los resultados de las pruebas

Prueba	*Puntuación obtenida*	*Puntuación máxima*
Prueba de enlace		40
Prueba de enganche		20
Prueba numérica		60
Prueba de los números de teléfono		10
Prueba de los naipes		52
Prueba de las caras		10
Prueba de las fechas		10
		202

Porcentaje de aciertos:

Esta recapitulación pone punto final a la primera fase de pruebas (a lo largo del libro deberá someterse a otras). Las puntuaciones que se suelen obtener en cada una de estas pruebas oscilan entre un 20 y un 60 por ciento. Una puntuación de un 60 por ciento, que, con respecto a la media general, constituiría un resultado excelente, está incluso muy por debajo de lo que puede esperar de usted mismo una vez que haya asimilado la información que contiene este libro. De haber educado la memoria, una persona normal habría obtenido una puntuación comprendida entre el 95 y el 100 por ciento en cada una de las pruebas anteriores.

El capítulo siguiente explica a grandes rasgos la historia de la memoria, proporcionándole un contexto que puede serle útil para aprender las técnicas y los sistemas mnemotécnicos y poniendo de manifiesto cuán recientemente hemos empezado a comprender nuestras increíbles capacidades innatas.

Capítulo 3

HISTORIA DE LA MEMORIA

Desde que el hombre empezó a servirse de la mente para hacer frente a su entorno, el hecho de tener una memoria excelente ha sido un requisito indispensable para ocupar posiciones de mando y respeto. A lo largo de la historia de la humanidad, se han ido recogiendo historias increíbles, y en ocasiones legendarias, sobre las hazañas de la memoria.

Los griegos

No resulta fácil determinar con exactitud el lugar y la época en que surgieron las primeras ideas sistematizadas sobre la memoria. No obstante, los primeros conceptos elaborados se suelen atribuir a los griegos, unos 600 años antes del nacimiento de Cristo. En la actualidad, cuando nos detenemos a examinarlas, estas ideas «elaboradas» nos parecen extraordinariamente ingenuas, sobre todo si tenemos en cuenta que algunos de los hombres que las enunciaron figuran entre los más grandes pensadores de la historia.

En el siglo VI a. de C., Parménides veía la memoria como una mezcla de luz y oscuridad o de calor y frío. Entendía que mientras esta mezcla se mantuviese inalterada, la memoria sería perfecta. Por el contrario, si la mezcla se modificaba, se produciría el olvido. Diógenes de Apolonia propusa una teoría distinta en el siglo V a. de C. Sugirió que la memoria era un proceso formado por acontecimientos que daban lugar a una distribución equitativa de aire en el cuerpo. Al igual que Parménides, pensaba que cuando se alteraba este equilibrio se producía el olvido.

No es de extrañar que la primera persona que hizo una aportación realmente importante al campo de la memoria fuera Platón, en el siglo IV a. de C. Su teoría de la *tábula rasa* sigue teniendo adeptos en la actualidad, aunque cada vez en menor número. Platón pensaba que en la mente se imprimían las sensaciones y pensamientos al igual que sobre una tablilla de cera los caracteres trazados con un punzón. Daba por sentado que, una vez hecha una impresión, ésta permanecía hasta que se iba borrando con el tiempo, dejando de nuevo una superficie lisa. Esta superficie uniforme o «tábula rasa» es la que para Platón correspondía al olvido completo, siendo éste el aspecto final de un mismo proceso. Como veremos más adelante, muchos autores opinan en la actualidad que la memoria y el olvido son dos procesos bien distintos. Poco después de que Platón expusiera su teoría, Zenón el Estoico modificó en parte sus ideas, sosteniendo que lo que las sensaciones hacían, en realidad, era «trazar» impresiones en la tablilla de cera. Al igual que les había ocurrido a los griegos de la época anterior, cuando Zenón se refería a la mente y la memoria, no las localizaba en ningún órgano o zona específica del cuerpo. Para él, como para los demás griegos, la «mente» era un concepto muy poco claro.

El primer pensador que introdujo una terminología más científica fue Aristóteles, a finales del siglo IV a. de C. Este filósofo sostenía que el lenguaje que se había utilizado hasta entonces no era suficiente para explicar los aspectos físicos de la memoria. Al aplicar su nueva terminología, Aristóteles atribuyó al corazón la mayoría de las funciones que hoy asignamos al cerebro. Se dio cuenta de que las funciones del corazón estaban en parte relacionadas con la sangre y llegó a la conclusión de que la memoria estaba basada en los movimientos sanguíneos. Abrigaba la convicción de que el olvido era el resultado de una pérdida gradual de velocidad de estos movimientos. Aristóteles hizo otra aportación importante al estudio de la memoria, al introducir las leyes de la asociación de ideas. El concepto de la asociación de ideas e imágenes se considera hoy en día fundamental en lo que respecta a la memoria, y en los siguientes capítulos de este libro será objeto de un estudio y análisis más detallados.

En el siglo III a. de C. Herófilo introdujo en el debate los humores «vitales» y «animales». Creía que los humores vitales, o de «orden superior», eran los que daban origen a los humores animales, de «orden inferior», entre los que incluía la memoria, el cerebro y el sistema nervioso. Consideraba que todos estos humores tenían una importancia secundaria con respecto al corazón. Resulta interesante señalar que una de las razones que, según Herófilo, explicaban la superioridad del hombre sobre los animales era el elevado número de pliegues que tenía su cerebro (lo que, en la actualidad, se denominan circunvoluciones de la corteza cerebral). Pese a todo, Herófilo no ofrecía ningún

argumento que apoyara sus conclusiones. Hubo que esperar hasta el siglo XIX, es decir, unos 2.000 años, para que se descubriera la verdadera importancia de la corteza cerebral.

En suma, los griegos fueron los primeros que buscaron una base física, y no meramente espiritual, para la memoria; desarrollaron unos conceptos científicos y una estructura lingüística que contribuyó al desarrollo de estos conceptos; y formularon la hipótesis de la «tábula rasa», según la cual la memoria y el olvido son dos aspectos opuestos de un mismo proceso.

Los romanos

Las aportaciones teóricas de los romanos al conocimiento de la memoria fueron muy escasas. Los pensadores más importantes de su tiempo, entre ellos Cicerón, en el siglo I a. de C. y Quintiliano, en el siglo I d. de C., admitieron sin ningún género de dudas la hipótesis de la «tábula rasa» y casi no añadieron nada nuevo en lo referente a la memoria. La principal y más importante de sus aportaciones fue el desarrollo de los sistemas mnemotécnicos. Los romanos fueron los primeros que introdujeron la idea del sistema de enlace y del sistema de las salas, de los cuales nos ocuparemos en capítulos posteriores.

La influencia de la Iglesia cristiana

Tras los griegos, el estudioso que más contribuyó al desarrollo de la teoría de la memoria fue el gran médico Galeno, en el siglo II d. de C. Galeno localizó y delimitó varias estructuras anatómicas y fisiológicas y realizó investigaciones más profundas sobre la función y la estructura del sistema nervioso. Al igual que los últimos pensadores griegos, dio por sentado que la memoria y los procesos mentales formaban parte de los humores animales, de orden inferior. Creía que estos humores se elaboraban en las zonas laterales del cerebro y que, por consiguiente, la memoria tenía su sede allí. Galeno pensaba que el aire se aspiraba hasta el cerebro y se mezclaba con los humores vitales. De esta mezcla procedían los humores animales que descendían por el sistema nervioso, permitiendo a los hombres experimentar sensaciones.

Las ideas de Galeno sobre la memoria pronto fueron admitidas y toleradas por la Iglesia, que en esa época empezaba a ejercer una gran influencia. Sus teorías cobraron rango doctrinal y, de resultas de ello, se consiguieron muy pocos progresos durante cerca de 1.500 años. Estas limitaciones intelectuales supusieron un serio impedimento para algunas de las mentes más brillantes del campo de la filosofía y de la

ciencia. En el siglo IV d. de C., San Agustín admitió la idea propugnada por la Iglesia de que la memoria era una función del alma y ésta estaba localizada en el cerebro. Este pensador nunca se explayó sobre los aspectos anatómicos de esta cuestión.

Desde la época de San Agustín, apenas se registró ningún avance significativo hasta el siglo XVII, en el cual, las nuevas ideas todavía encontraban cortapisas doctrinales. Hasta un eximio pensador como Descartes admitió las ideas básicas de Galeno, aunque creía que los humores animales tenían su origen en la glándula pineal que los enviaba por vías especiales a través del cerebro hasta que alcanzaban la zona en que podía desencadenarse la memoria. Cuanto mejor definidas estuviesen estas vías, mayor sería la facilidad con que se abrirían cuando las recorrieran los humores animales. Así es como Descartes explicaba los progresos de la memoria y el desarrollo de las huellas mnemónicas, que son los cambios físicos que se producen en el sistema nervioso después de una experiencia de aprendizaje, y nos permiten recordar.

Otro gran filósofo que se dejó llevar por la corriente fue Thomas Hobbes, quien, pese a haber discutido y examinado la idea de la memoria, se limitó en gran parte a repetir lo que ya se había dicho. Hobbes estaba de acuerdo con las ideas de Aristóteles y rechazó las explicaciones que no fuesen de índole física. Esto no le llevó, sin embargo, a especificar la verdadera naturaleza de la memoria, ni a intentar seriamente determinar su localización exacta.

Las teorías de los intelectuales del siglo XVII ponen de manifiesto cuán profunda era la influencia inhibidora de Galeno y de la Iglesia. En efecto, casi todos estos grandes pensadores admitieron sin cuestionarlas las ideas primitivas sobre la memoria.

El período de transición: el siglo XVIII

Uno de los primeros pensadores que sufrió la influencia del Renacimiento y de las ideas de Newton fue David Hartley, autor al que debemos la teoría vibratoria de la memoria. Las ideas de Newton sobre las partículas vibratorias indujeron a Hartley a sostener que en el cerebro se producían vibraciones de la memoria desde el nacimiento. Las nuevas sensaciones modificaban el grado, especie, ubicación y dirección de las vibraciones existentes. Una vez que había intervenido la influencia de una nueva sensación, las vibraciones recuperaban rápidamente su estado natural. No obstante, si la misma sensación volvía a aparecer, esta recuperación era más lenta. El resultado último de esta progresión era que las vibraciones terminaban por adquirir el «nuevo» estado, imprimiéndose de esta forma una huella en la memoria.

Durante este período destacaron asimismo otros pensadores como Zanotti, que fue el primero en establecer un vínculo entre las fuerzas eléctricas y las funciones del cerebro, y Bonnet, que desarrolló las ideas de Hartley en lo referente a la flexibilidad de las fibras nerviosas. Bonnet pensaba que cuanto más se utilizaran los nervios, con mayor facilidad vibrarían y mejor funcionaría la memoria. Estas teorías tenían un grado mayor de sofisticación que las anteriores, ya que sus autores participaban de los adelantos habidos en campos científicos anejos. Esta interacción de ideas fue la que preparó las bases de algunas teorías modernas sobre la memoria.

El siglo XIX

Con el desarrollo de la ciencia en Alemania en el siglo XIX, se registraron algunos avances importantes. Se descartaron muchas de las ideas elaboradas por los griegos y las investigaciones sobre la memoria se ampliaron hasta englobar las ciencias biológicas.

Georg Prochaska, fisiólogo checoslovaco, rechazo de forma definitiva e irrevocable la inveterada teoría de los humores animales, argumentando que carecía de base científica y que no había pruebas que la sostuvieran. Prochaska pensaba que el escaso conocimiento que se tenía sobre la memoria convertía las especulaciones sobre su localización en una pérdida de tiempo. En sus propias palabras, «aunque sea posible su localización espacial, nos faltan de momento los conocimientos suficientes para que esta idea resulte útil». Hubo que esperar unos cincuenta años para la localización de la sede de la memoria encontrara cauces más fructíferos.

Otra teoría decisiva enunciada en el siglo XIX fue la de Pierre Flourens, fisiólogo francés que «localizó» la memoria en el encéfalo. Flourens sostenía que éste actuaba como un todo y no se le podía considerar el resultado de la interacción de sus partes elementales.

Las teorías modernas

Los adelantos tecnológicos y metodológicos han contribuido, en gran medida al desarrollo de las investigaciones sobre la memoria. Casi todos los psicólogos y demás estudiosos de la materia coinciden en afirmar que la sede de la memoria es el cerebro, que es la parte principal del encéfalo. No obstante, todavía en la actualidad, la localización exacta de las zonas de la memoria y la determinación precisa de sus funciones siguen planteando serias dificultades. El pensamiento actual ha progresado desde los trabajos de Hermann Ebbinghaus, a co-

mienzos de este siglo, sobre las curvas básicas del aprendizaje y olvido (ver capítulo 25), hasta las teorías actuales, más complejas y avanzadas. Las investigaciones y teorías se pueden dividir a grandes rasgos en tres apartados principales: las investigaciones encaminadas a determinar la base bioquímica de la memoria; las teorías que sostienen que la memoria ya no se puede considerar como un proceso único, sino que se deben establecer diferentes divisiones; y los trabajos del cirujano clínico Wilder Penfield sobre la estimulación cerebral.

Las investigaciones sobre la base bioquímica de la memoria se iniciaron a finales de los años cincuenta. Esta teoría sostiene que el ARN (ácido ribonucleico), que es una molécula compleja, funciona como vehículo químico de la memoria. El ARN es producido por la sustancia ADN (ácido desoxirribonucleico) que es, a su vez, responsable de nuestra herencia genética. Por ejemplo, el ADN determina el color de los ojos. Algunos de los experimentos que se han realizado con el ARN demuestran que éste tiene, en efecto, mucho que ver con la manera como recordamos las cosas. En uno de estos experimentos, se observó que, cuando se adiestraba de una determinada manera a los animales, se modificaba el ARN presente en determinadas células. Además, si se interrumpía o modificaba la producción de ARN en el cuerpo de un animal, éste perdía la capacidad de aprender y de recordar. Otro experimento aún más sorprendente demostró que cuando se extraía una cantidad de ARN de una rata y se inyectaba a otra, esta última «recordaba» cosas que no había aprendido ella nunca, pero sí la primera.

Mientras se prosiguen las investigaciones sobre este aspecto de la memoria, otros investigadores afirman que se debiera dejar de hacer hincapié en la «memoria» para centrarse en el estudio del «olvido». Su postura se basa en la idea de que, más que recordar, lo que nos ocurre es que olvidamos gradualmente. La teoría doble del recuerdo y el olvido abunda en este sentido, sosteniendo que existen dos tipos de retención de la información: a corto y a largo plazo. Sin duda, usted ha experimentado una «sensación» distinta cuando de lo que se trata es de recordar un número de teléfono que alguien le acaba de dar y cuando lo que tiene que recordar es el suyo propio. La situación a corto plazo es aquella en la que la idea está «en» el cerebro, pero aún no se ha codificado como es debido y, por tanto, es más fácil de olvidar. Por el contrario, en la situación a largo plazo, la idea se ha codificado, archivado y almacenado y es probable que permanezca durante varios años, por no decir durante toda la vida.

El doctor Wilder Penfield fue quien inició las investigaciones sobre la estimulación directa del cerebro. En concreto, cuando efectuaba una craneotomía (es decir, la extirpación de una pequeña sección del cerebro) con el fin de reducir los ataques epilépticos, Penfield tenía que

extirpar primero una porción del cráneo ubicada encima de uno de los lados del cerebro. Antes de operar, procedía a una estimulación eléctrica sistemática de la parte expuesta del cerebro y su paciente, que permanecía consciente, la relataba sus experiencias después de cada estimulación. En uno de sus primeros casos, Penfield estimuló el lóbulo temporal del cerebro y el paciente le relató un recuerdo recreado de una experiencia infantil.

Penfield descubrió que la estimulación de diferentes zonas de la corteza cerebral produce una gran gama de respuestas, pero sólo la estimulación de los lóbulos temporales da lugar a relatos de experiencias que tienen sentido y presentan un cierto grado de integración. Estas experiencias a menudo son completas ya que la recreación reproduce los sonidos, los colores, el movimiento y el contenido emocional de las experiencias originales.

En todos estos estudios, resulta particularmente interesante el hecho de que algunos de los recuerdos estimulados eléctricamente por Penfield habían permanecido hasta entonces en el olvido. Además, las experiencias que surgen por efecto de la estimulación parecen ser mucho más específicas y precisas que las que trae consigo el recuerdo normal consciente, el cual tiende a la dispersión. Lo que Penfield creía es que el cerebro registra cada uno de los elementos a los que presta una atención consciente y que este registro es básicamente permanente, aunque puede ocurrir que éste se «olvide» en las situaciones cotidianas.

Más recientemente, los teóricos han vuelto a adoptar una postura similar a la de Flourens, sugiriendo que cada una de las partes del cerebro puede contener *todos* los recuerdos. Este modelo se basa en la fotografía holográfica. En términos sencillos, una placa holográfica es un simple trozo de cristal que reproduce una fotografía espectral tridimensional cuando se hacen pasar a través de él con el ángulo adecuado dos rayas láser. Uno de los aspectos más asombrosos de esta placa fotográfica es que, si se rompe en cien pedazos y se coge cualquiera de éstos, y se hacen pasar a través de él los dos rayas láser, se consigue de nuevo la misma imagen (aunque algo más borrosa). Ello demuestra que cada una de las partes de la placa holográfica contiene un miniregistro de la imagen global.

El científico británico David Bohm y otros estudiosos sostienen que el cerebro es similar. En otras palabras, cada uno de nuestros miles de millones de células cerebrales puede, de hecho, actuar como un minicerebro, registrando nuestra experiencia global de una forma tan increíblemente compleja que sigue siendo inaccesible para nuestros imperfectos instrumentos de medición. Por más fantástica que pueda parecer esta teoría, permite comprender mucho mejor los recuerdos perfectos que tenemos en nuestros sueños, los recuerdos fortuitos y repen-

tinos, la memoria perfecta de algunas personas, las estadísticas de los experimentos de Rosensweig, los resultados de los experimentos de Penfield, la enormidad matemática de los resultados de Anokhin y gran parte de las experiencias de proximidad a la muerte.

Estamos todavía en los umbrales de un mundo nuevo y maravilloso, similar a aquel con el que se toparon los primeros hombres que empezaron a explorar nuestro planeta poco después de haber descubierto que eran capaces de construir barcos.

¿Cuántos cerebros tenemos?

A estas investigaciones modernas se añade el nuevo descubrimiento de que no tenemos un solo cerebro, sino dos. No hace mucho se concedió el premio Nobel al profesor Roger Sperry por sus importantes trabajos en este campo. Sperry descubrió que cada hombre tiene un cerebro que está dividido en dos secciones fisiológicas o hemisferios, cada una de las cuales se ocupa de diferentes funciones mentales.

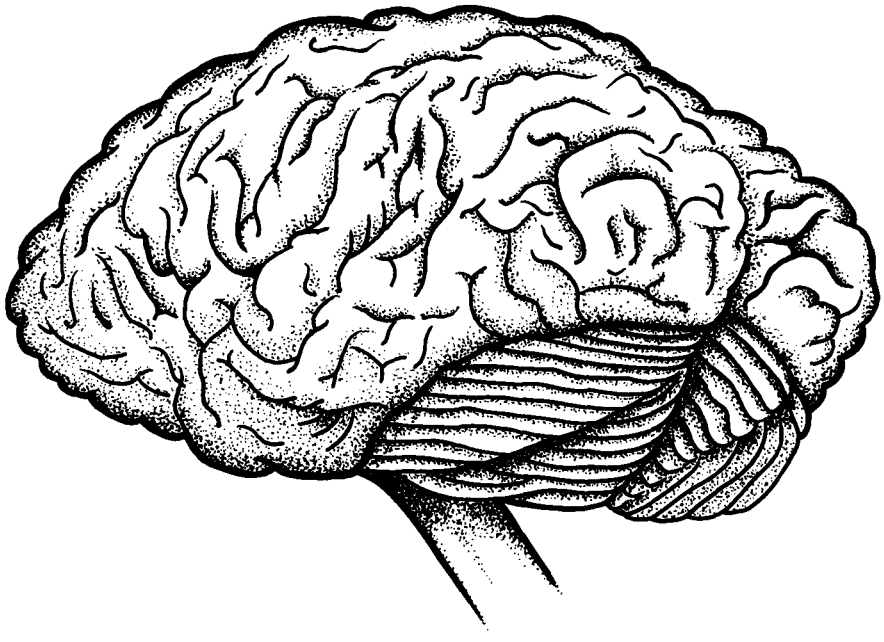
Sperry ha demostrado que, en la mayoría de los hombres, el lado o hemisferio izquierda del cerebro se ocupa de las siguientes materias:

— lógica,
— lenguaje,
— números,
— secuencia y linealidad,
— análisis.

Del mismo modo, en la mayoría de nosotros, el hemisferio derecho del cerebro se ocupa de las siguientes funciones mentales:

— ritmo y música,
— imaginación,
— ensoñación,
— colores,
— dimensión.

Con independencia de lo que le hayan enseñado, en algún lugar de su cerebro está en estado latente cada una de estas capacidades, esperando que se la libere. Sperry y otros investigadores han descubierto asimismo que cuanto mayor es la frecuencia con que utilizamos ambos cerebros simultáneamente, mayor es el beneficio que extrae un lado del otro. Por ejemplo, se ha descubierto que el estudio de la música facilita el estudio de las matemáticas y que éste a su vez facilita el primero; que el estudio del ritmo facilita el estudio de las lenguas y que éste a su vez contribuye al aprendizaje de los ritmos corporales; que el



Esta es una representación simplificada del cerebro tal y como se vería con rayos X desde un punto situado a la izquierda del hombro izquierdo. Así pues, lo que se observa es el hemisferio izquierdo en el que radican las siguientes funciones mentales: lógica, lenguaje, números, secuencias y linealidad. El hemisferio derecho, del que sólo se ve el extremo posterior, se ocupa del ritmo, la música, la imaginación, la ensoñación diurna, los colores y las dimensiones. Estas dos gamas de capacidades se combinan para dotar al ser humano de una memoria extraordinaria.

estudio de la dimensión facilita el estudio de las matemáticas y que éste a su vez ayuda al cerebro a conceptualizar la dimensión, y así sucesivamente. Del mismo modo, se ha descubierto que si una persona utiliza con más frecuencia ambas zonas, su memoria adquiere mayor capacidad general.

Capítulo 4

LOS PRINCIPIOS SECRETOS EN QUE SE BASA UNA MEMORIA EXTRAORDINARIA

Los griegos veneraban de tal forma la memoria que la convirtieron en diosa, llamándola Mnemosina. De su nombre derivan palabras actuales como mnemotecnia o mnemotécnica, que se utilizan para denominar las técnicas de memorización como las que está usted a punto de aprender. En los tiempos de los griegos y los romanos, los senadores solían aprender estas técnicas con el fin de impresionar a los demás políticos y al público con sus asombrosas dotes de aprendizaje y memorización. Utilizando estos métodos, los romanos eran capaces de recordar, sin un solo error, miles de datos, entre ellos las estadísticas relacionadas con su imperio, convirtiéndose en el pueblo más poderoso de su época.

Mucho antes de que se descubriera la cisura fisiológica que separa las funciones de los hemisferios derecho e izquierdo de nuestro cerebro, los griegos, guiados por su intuición, se habían dado cuenta de que son dos los principios esenciales que garantizan una memoria perfecta:

— la imaginación,
— la asociación.

Mientras que, en la época actual, se nos desaconseja activamente que utilicemos la capacidad imaginativa y, por consiguiente, la mayoría de nosotros aprendemos muy poco acerca de la naturaleza de la asociación mental, los griegos solían hacer hincapié en estas dos piedras angulares del funcionamiento de lo mental, por lo que contribuyeron al desarrollo ulterior de los métodos mnemotécnicos.

De lo que se trata es de lo siguiente: si se desea recordar *cualquier cosa,* basta con *asociarla* (enlazarla) con *algún elemento conocido o registrado en la memoria* (los sistemas mnemotécnicos que contiene este libro le enseñarán aquellos datos conocidos que se pueden recordar con facilidad), recurriendo en todo momento a la *imaginación.*

Las reglas

Las reglas para perfeccionar la memoria enunciadas por los griegos responden *exactamente* a la información descubierta en los últimos tiempos acerca de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Sin disponer de una base científica, los griegos se dieron cuenta de que para recordar como es debido, es necesario utilizar todos los aspectos de nuestra mente. En las páginas siguientes de este capítulo se expondrán esas reglas.

Para recordar como es debido, tenemos que incluir en nuestro ámbito mental de asociaciones y enlaces, los siguientes elementos:

1. *Colores.* Cuanto mayor sea el número de colores que utilicemos y cuanto más intensos sean, mayor será su eficacia. El solo hecho de utilizar colores puede mejorar nuestra memoria hasta un 50 por ciento.

2. *Imaginación.* La imaginación es la fuente de energía de nuestra memoria. Cuanto más intensamente la utilicemos, con mayor facilidad se recordará. Entre las áreas que abarca la imaginación, destacan las siguientes:

   a) Expansión: cuanto más gigantescas y desmesuradas sean las imágenes mentales empleadas, tanto mayor será su poder.

   b) Contracción: si podemos imaginarnos las cosas como extremadamente pequeñas, las recordaremos mejor.

   c) Absurdidad: cuanto más ridículas, estrafalarias y absurdas sean las imágenes mentales que empleemos, mayor será su relevancia y nuestra capacidad para recordarlas.

3. *Ritmo.* Cuanto más ritmo y variaciones del mismo contengan las imágenes mentales, mayor será la profundidad con que penetren en nuestra memoria.

4. *Movimiento.* Debemos intentar que las imágenes mentales *se muevan* lo más a menudo posible. Los objetos en movimiento se suelen recordar mejor que los estáticos.

5. *Los sentidos:*

   — gusto,
   — tacto,
   — olfato,
   — vista,
   — oído.

   Cuanto mayor sea el grado de participación de *todos* los sentidos en la imagen mental, mayor será la facilidad con que la recordemos. Por ejemplo, si nos hace falta recordar que tenemos que comprar unos plátanos, es más probable que no lo olvidemos si nos imaginamos oliendo un plátano mientras lo tocamos con las manos, le damos un mordisco y lo degustamos, intentando ver cómo se acerca a la boca y oír cómo lo masticamos.
6. *Sexualidad.* La sexualidad es uno de nuestros impulsos más fuertes y, si añadimos este aspecto a nuestra increíble capacidad de ensoñación, la memoria aumentará de forma considerable.
7. *Secuencia y orden.* La imaginación por sí sola no basta para recordar. A fin de funcionar como es debido, la mente necesita un orden y una secuencia. Estos factores contribuyen a clasificar y estructurar las cosas de forma que nos sean más fácilmente accesibles, del mismo modo que es más fácil encontrar la información en un sistema ordenado de archivo que cuando dicha información está dispersa por el suelo.
8. *Números.* Para establecer con más facilidad un orden y una secuencia, a menudo conviene utilizar números. Muchos de los sistemas mnemotécnicos que contiene este libro le enseñarán métodos sencillos y avanzados para memorizar con diferentes apoyos numéricos.
9. *Dimensión.* Debemos aprovechar la capacidad del hemisferio derecho del cerebro para ver las imágenes mentales en tres dimensiones.

Palabras metafóricas clave para la memorización

Cada sistema mnemotécnico dispone de una palabra clave para la memorización que lo es en la medida en que funciona en todo momento como un gancho en el que el lector puede ir colgando todos aquellos elementos que desea recordar. Esta palabra clave ha de ser «metafórica», puesto que ha de producir una imagen en la mente de la persona que utiliza el sistema mnemotécnico. De ahí que utilicemos la expresión «palabra metafórica clave para la memorización».

A medida que el lector vaya conociendo los sistemas mnemotécnicos cada vez más elaborados que se esbozan en los siguientes capítulos, se irá dando cuenta de la importancia que tiene el hecho de que las imágenes que construya en su mente contengan *únicamente* elementos que desea recordar, debiendo existir asociación o conexión entre dichos elementos y las imágenes clave para la memorización. Las conexiones entre las imágenes básicas de su sistema mnemónico y los datos que desea recordar deben ser, a la vez, fundamentales y lo más sencillas posible:

1. hacer chocar unos elementos con otros;
2. pegar unos elementos a otros;
3. poner unos elementos encima de otros;
4. poner unos elementos debajo de otros;
5. introducir unos elementos debajo de otros;
6. sustituir unos elementos por otros;
7. colocar los elementos en situaciones nuevas.

Llegados a este punto, el lector se habrá dado cuenta de que los sistemas concebidos por los griegos, y que, durante cerca de 2.000 años, se rechazaron como simples trucos, se basaban de hecho en la manera en que funciona el cerebro humano. Los antiguos griegos comprendieron la importancia de las palabras, el orden, la secuencia y los números, que hoy en día se sabe que son funciones del hemisferio izquierdo del cerebro, y de la imaginación, los colores, el ritmo, la dimensión y la ensoñación diurna, funciones que en la actualidad se atribuyen al hemisferio derecho.

Mnemosina fue considerada por los griegos como la más hermosa de todas las diosas, tal y como lo demuestra el hecho de que Zeus pasara más tiempo en su lecho que en el de cualquier otra diosa o mujer mortal. Permaneció acostado con ella durante nueve días y nueve noches y de este apareamiento nacieron las nueve musas, las diosas que presiden la poesía amorosa, la poesía épica, los himnos, la danza, la comedia, la tragedia, la música, la historia y la astronomía. Ello demuestra que, para los griegos, la infusión de energía (Zeus) en la memoria (Mnemosina) daba como resultado tanto la creatividad como el conocimiento.

Los antiguos griegos estaban en lo cierto. Si se aplican debidamente las técnicas y principios mnemónicos, el lector no sólo verá cómo su memoria se perfecciona en las diferentes áreas de que se ocupa este libro, sino que se asombrará también de cómo se desarrolla su creatividad. Además, con los progresos paralelos de memoria y creatividad, su actividad mental global y su capacidad de asimilación del conocimiento se verán afectados de ese mismo enriquecimiento. Durante este pro-

ceso, el lector estará desarrollando una nueva síntesis dinámica entre los hemisferios izquierdo y derecho de su cerebro.

Los siguientes capítulos le conducirán paso a paso desde los sistemas más sencillos hasta los más avanzados, concluyendo con el sistema mayor, la estrella del sistema solar de los superdotados, que le permitirá recordar varios *miles* de datos si lo desea. Con el fin de que perduren los extraordinarios resultados que vaya consiguiendo, el último capítulo le enseña a ajustar y mantener su memoria durante un largo período de tiempo.

Capítulo 5

SISTEMA DE ENLACE

En este capítulo, el mismo lector comprobará que su memoria puede mejorar y que, al perfeccionarse, también aumentan el poder de su imaginación y su creatividad. El sistema de enlace es el más elemental de todos los sistemas mnemotécnicos y le proporcionará una base con la que le será muy fácil aprender los sistemas más avanzados. Este sistema elemental se utiliza para memorizar listas más bien cortas de elementos, como la de la compra, en las que cada elemento está ligado o asociado con el siguiente. Al utilizar este sistema, el lector estará aplicando los siguientes principios básicos de la memoria:

— imaginación,
— asociación,
— exageración,
— contracción: disminuir el tamaño de las imágenes mentales,
— absurdidad: utilizar lo exageradamente extraño,
— humor,
— colores,
— ritmo,
— movimiento,
— gusto,
— tacto,
— olfato,
— vista,
— oído,
— sensorialidad: hacer intervenir el mayor número posible de sentidos fisiológicos,
— sexualidad,

— orden y secuencia,
— números,
— sustitución: sustituir una imagen por otra, por ejemplo, el número 2 por un patito.

Al utilizar estos principios, el lector ejercitará la relación dinámica que existe entre sus hemisferios cerebrales izquierdo y derecho y, por consiguiente, estará incrementando el poder global del cerebro. Imagine, por ejemplo, que le han pedido que compre las siguientes cosas:

— una cuchara grande de plata,
— seis vasos,
— plátanos,
— jabón neutro,
— huevos,
— biodetergente en polvo,
— seda dental,
— pan integral,
— tomates,
— rosas.

En lugar de andar buscando pedacitos de papel (todos los hemos utilizado o hemos visto a otras personas revolver en sus bolsillos con desesperación para encontrar el papelito que han perdido) o de intentar recordar la lista repitiéndola una y otra vez y olvidando, así, al menos dos o tres cosas, le bastará con aplicar los principios básicos de la memoria de la forma siguiente.

Imagine que acaba de atravesar la puerta de su casa ejecutando el más increíble número de equilibrio: en la boca sostiene una enorme cuchara de color plateado, cuyo mango aprieta entre sus dientes, percibiendo así el *sabor* y la *textura* del metal.

En el extremo de la cuchara, mantiene en peligroso equilibrio seis vasos de cristal de una belleza *exagerada,* a través de los cuales la luz del sol se refleja en sus ojos y lo deslumbra. Mientras contempla con asombro los vasos, escucha su delicado tintineo al chocar contra la cuchara de plata. Cuando está ya en la calle, pone el pie encima de un *gigantesco plátano de color amarillo y marrón,* que se desliza bajo su pie con un silbido. Gracias a sus increíbles dotes de equilibrista, se las arregla para no caerse y, lleno de confianza, vuelve a poner el pie en tierra firme, pisando esta vez una reluciente pastilla de jabón neutro blanco. Esta situación supera la habilidad del mejor equilibrista y cae usted de espaldas, aterrizando encima de un montón de huevos, y al aplastarlos *oye* el crujido de los cascarones, *ve* el color amarillo de la yema y el blanco de la clara y *siente* la humedad que atraviesa su ropa (ver ilustración, página 83).

Utilizando su capacidad *imaginativa* para *exagerar* cualquier cosa, acelera usted el tiempo y se *imagina* que, en cuestión de segundos, ha vuelto a su casa, se ha desvestido, ha lavado su ropa manchada con un detergente biológico en polvo, que hace que el agua de su lavadora salga limpia y reluciente, y luego se ve a sí mismo atravesando una vez más la puerta de casa. Puesto que está algo cansado después del accidente que ha sufrido, esta vez se arrastra hasta las tiendas con la ayuda de una *gigantesca* cuerda, hecha de *millones* de hilos de seda dental, que lo conduce hasta la entrada de la droguería.

Justo en el momento en que sus esfuerzos empiezan a abrirle el apetito, llega hasta usted, arrastrado por el cálido viento, un *aroma muy fuerte* de pan integral recién hecho. Imagínese que se deja conducir por su olfato, mientras saliva *intensamente* pensando en el *sabor* del pan recién salido del horno. Cuando entra en la panadería, descubre con asombro que todas las hogazas que están dispuestas en los estantes de la tienda están rellenas de tomates de un *rojo brillante,* siendo éste el último capricho gastronómico inventado por el panadero.

En el momento en que sale de la panadería, mascando *ruidosamente* tomate y pan integral, divisa caminando calle abajo con una *cadencia* increíble a la persona más *atractiva* que ha visto hasta entonces (deje aquí que su imaginación vuele). Su primer impulso es comprarle unas rosas, así es que se dirige sin más demora a la floristería más cercana, que sólo vende rosas rojas, y las compra todas, *deslumbrado* por el *verde* de sus sépalos, el *rojo* de las flores, el *peso* del ramo, el *pinchazo* de las espinas y la *fragancia* de las flores.

Una vez que haya terminado de leer esta fantasía, cierre sus ojos y reconstruya la historia que le acabamos de contar. Si se siente capaz de recordar los diez elementos de la lista de compras, pase a la página siguiente y conteste a las preguntas. En caso contrario, vuelva a leer este capítulo, visualizando con cuidado en la pantalla interna de su mente, y respetando su secuencia original, los acontecimientos de esta historia. Cuando esté preparado, pase a la página siguiente.

Prueba de memorización

Anote aquí las diez cosas que tenía que comprar.

Si ha tenido 7 aciertos o más, sus resultados figuran entre el 1 por ciento de las puntuaciones más altas que se suelen obtener con este tipo de listas. Además, ya ha empezado a utilizar las claves básicas que le permitirán activar gran parte del potencial sin límites de su cerebro.

Aplique el sistema de enlace a un par de listas confeccionadas por usted mismo, asegurándose de que utiliza en todo momento los principios básicos de la memoria y recordando que debe ser lo más imaginativo, absurdo y sensual posible. Una vez que haya puesto en práctica el sistema de enlace, pase al siguiente capítulo.

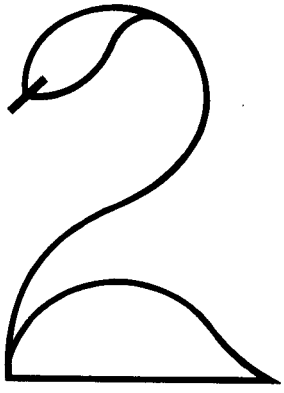
Capítulo 6

SISTEMA DE ASOCIACIÓN NÚMERO-FORMA

En el capítulo anterior, el lector se ha familiarizado con el sistema de enlace, relacionado con el hemisferio cerebral derecho, con lo que se aplican todos los principios básicos de la memoria, salvo número y orden. En este capítulo nos vamos a ocupar del primero de los sistemas mnémicos de enganche. Estos difieren del sistema de enlace por el hecho de utilizar una lista especial de imágenes clave para la memorización que no cambian nunca y que se pueden vincular y asociar con cualquier cosa que se desee recordar. Los sistemas de enganche se pueden comparar con un armario que contiene un determinado número de perchas para la ropa. Mientras que las perchas son siempre las mismas, la ropa que se cuelga en ellas puede variar constantemente. En el sistema de asociación número-forma, primero de los de enganche que vamos a analizar, el número y la forma representan las perchas y los datos que se desea recordar representan la ropa que se va a colgar en ellas. El sistema es muy sencillo y en él se utilizan únicamente los números del 1 al 10.

El sistema más eficaz será el que elabore el lector mismo y no uno que esté ya diseñado. En efecto, las mentes son infinitamente diversas y las asociaciones, enlaces e imágenes que a usted se le ocurran serán, por regla general, muy diferentes a las mías o a las de cualquier otra persona. Las asociaciones e imágenes que genere su imaginación van a durar más tiempo y a ser más eficaces que las que les sean «inculcadas». Por consiguiente, a continuación le explicamos con detalle cómo puede construir un sistema y le proporcionamos algunos ejemplos del modo como utilizarlo en la práctica.

En el sistema de asociación número-forma, lo único que tiene que hacer es pensar en una imagen adecuada a cada uno de los números



En el sistema de asociación número-forma, las imágenes que «se parecen» al número se utilizan como perchas o ganchos, de los que colgar los elementos que se desea recordar. Por ejemplo, una imagen clave que se utiliza con frecuencia para el número 2 es un cisne o un pato.

del 1 al 10, la cual deberá recordarle el número en función de la similitud de forma entre una y otro. Por ejemplo, y con el fin de facilitarle un poco la tarea, la palabra clave de asociación de número y forma que la mayoría de las personas utilizan para el 2 es el *cisne,* ya que ambos tienen una forma similar y, además, dicho animal parece una versión viva y elegante del número 2.

En la lista que le presentamos a continuación, aparecen los números del 1 al 10, con un espacio en blanco junto a cada número para que el lector escriba todas las palabras que, en su opinión, describen mejor su forma. A medida que vaya seleccionando las palabras, asegúrese de que constituyen imágenes *visuales* altamente representativas, con una gran dosis de color y de potencial imaginativo básico. Debe tratarse de imágenes con las que el lector sea capaz de enganchar con facilidad y placer los elementos que desea recordar.

Aquí tiene algunos ejemplos:

1. palo, lápiz, bolígrafo, pene, pajita, vela
2. cisne, pato, oca
3. pechos, papada, trasero, topera
4. velero, mesa, silla
5. platillos y tambor, gancho, mujer embarazada
6. trompa de elefante, palo de golf, cereza, pipa
7. precipicio, hilo de pescar, bumerán
8. lazo, monigote de nieve, reloj de arena, mujer bien formada
9. raqueta de tenis, espermatozoide, renacuajo, bandera, impertinentes
10. bate y bola, Laurel y Hardy

Concédase un máximo de diez minutos para completar la lista del 1 al 10 y, cuando algún número le plantee problemas, no se preocupe, siga adelante.

Número	*Palabras de asociación número-forma*
1	.....
2	.....
3	.....
4	.....
5	.....
6	.....
7	.....
8	.....
9	.....
10	.....

Ahora que ha ideado asociaciones de número e imagen y que ha visto otras sugerencias, le corresponde elegir para cada número la imagen clave de asociación entre éste y la forma que más adecuada le parezca.

Cuando haya terminado, dibuje en los espacios en blanco que encontrará en la página siguiente la imagen que ha elegido para cada número. (No se sienta cohibido si piensa que no es un buen dibujante; su cerebro derecho necesita un poco de práctica.) Utilice el mayor número posible de colores para dibujar sus imágenes.

Al final de este párrafo, le aconsejamos que cierre los ojos y se ponga usted mismo a prueba, recorriendo mentalmente y en orden los números del 1 al 10. A medida que vaya repitiendo cada número, enlácelo con la imagen clave de asociación que ha elegido y dibujado, utilizando en todo momento los principios básicos de la memoria, sobre todo la exageración, el color y el movimiento. Asegúrese de que *ve* efectivamente las imágenes en la pantalla que forman sus párpados cerrados. Cuando haya terminado este ejercicio, recorra los números en orden inverso, enlazándolos una vez más con la palabra elegida y aplicando los principios básicos de memorización. A continuación, elija números al azar y lo más rápidamente posible, como si se tratara de un juego, para descubrir la rapidez con que las imágenes aparecen en su mente. Por último, invierta todo el proceso, proyectando las imágenes en su pantalla interior y determinando la rapidez con que puede conectar los números básicos con las imágenes. Realice ahora este ejercicio.

Número	*Imagen clave de asociación*
1	.....
2	.....
3	.....
4	.....
5	.....
6	.....
7	.....
8	.....
9	.....
10	.....

Si ha terminado con éxito este ejercicio, puede sentirse orgulloso de haber conseguido una hazaña que gran parte de las personas consideran muy difícil o imposible de realizar. Ha dotado ahora a su memoria y su imaginación de un sistema que podrá utilizar durante toda su vida y que combina las cualidades de los hemisferios izquierdo y derecho de su cerebro.

La utilización del sistema es amena y sencilla, y garantiza la puesta en funcionamiento del otro mecanismo esencial de la memoria: el enlace/asociación. Por ejemplo, si desea recordar una lista de diez elementos, pero no quiere recordarla únicamente por enlace, sino en orden numérico normal, inverso o aleatorio, el sistema de asociación número-forma le facilitará todo el proceso. Veamos cómo funciona en la práctica:

Pongamos que desea usted recordar la siguiente lista de elementos:

1. Sinfonía.
2. Oración.
3. Sandía.
4. Volcán.
5. Motocicleta.
6. Luz solar.
7. Pastel de manzana.
8. Flores.
9. Nave espacial.
10. Trigal.

Para recordar estos elementos en *cualquier* orden, lo único que tiene que hacer es vincularlos con la imagen clave apropiada. En el sistema de asociación número-forma, como en el de enlace y en todos los demás sistemas mnemotécnicos, se tienen que aplicar en todo momento los principios básicos de la memoria; usted debe aprovechar al máximo sus dotes imaginativas. Concédase un máximo de tres minutos para completar la memorización de los diez elementos, utilizando el sistema de asociación número-forma, y luego conteste a las preguntas

de esta página. Si cree que está suficientemente preparado, empiece ahora mismo el ejercicio; en caso contrario, puede que le sea útil volver a leer los ejemplos de la página 52 antes de ponerse a prueba.

Primero, escriba las palabras clave de asociación y los elementos que debe recordar junto a cada número.

1	.....	.....
2	.....	.....
3	.....	.....
4	.....	.....
5	.....	.....
6	.....	.....
7	.....	.....
8	.....	.....
9	.....	.....
10	.....	.....

Escriba los elementos de la prueba de enlace en la primera columna y proceda tal y como se indica a continuación.

Elementos de la prueba de enlace		Imagen clave de asociación	
.....	10	.....	9
.....	9	.....	7
.....	8	.....	5
.....	7	.....	3
.....	6	.....	1
.....	5	.....	2
.....	4	.....	4
.....	3	.....	6
.....	2	.....	10
.....	1	.....	8

Tape sus respuestas y pase a la segunda prueba.

Pase a la página siguiente y realice la última prueba.

Elementos que debía memorizar

1 .....
2 .....
3 .....
4 .....
5 .....
6 .....
7 .....
8 .....
9 .....
10 .....

Puntuación total sobre 30 .....

Como guía para las personas a las que este ejercicio les haya planteado algunas dificultades, presentamos a continuación algunos ejemplos de la manera como los diez elementos de la lista se pueden enlazar con los números e imágenes clave de asociación:

1. Para la palabra «sinfonía» se hubiera podido imaginar a un director de orquesta provisto de un palo o de un lápiz gigantesco, con el que golpeaba a la mayoría de los músicos mientras dirigía, provocando un increíble estruendo; también hubiera podido imaginarse a todos los violinistas tocando sus instrumentos con pajitas, o, incluso, con unos peines gigantescos. Sea cual fuera su imagen, es imprescindible que aplique los principios básicos de la memoria para construirla.
2. La palabra «oración» es un término abstracto. A menudo se da por sentado que las palabras abstractas son difíciles de retener. Si utiliza las técnicas adecuadas, descubrirá, si es que no lo ha hecho ya, que esto no es cierto. Basta con que se «visualice» lo abstracto bajo una forma concreta. Usted hubiera podido imaginar a su cisne, su pato o su oca con las alas hacia arriba como nuestras manos cuando rezamos; o hubiera podido llenar una iglesia imaginaria de cisnes, ocas o patos imaginarios, asistiendo a una misa oficiada por otro pájaro.
3. ¡Aquí no necesita ayuda!
4. Se hubiera podido imaginar un volcán gigantesco dentro del

mar, lanzando con furia su lava roja por debajo de su velero y levantándolo casi del agua con sus vapores y emanaciones; también hubiera podido pensar en un volcán en miniatura y haberlo colocado en una silla en la que estaba a punto de sentarse (sin duda, lo hubiera *sentido);* o se hubiera podido imaginar una mesa colosal que bloquease el poder del volcán.

5. Un gancho gigantesco hubiera podido bajar del cielo, levantándolo a usted y la motocicleta en que viajaba a gran velocidad por la carretera; o hubiera podido estrellarse con su motocicleta contra una tienda de instrumentos musicales, provocando un gran estruendo al chocar contra los platillos y los tambores; por último, podría haber sentado sobre la motocicleta a una enorme mujer embarazada.
6. La luz solar podría haber salido a raudales de su pipa; o hubiera usted podido lanzar por los aires el palo de golf, y que éste se enredara con un rayo solar y se viera arrastrado hacia el sol; o ese mismo rayo hubiera podido introducirse en la cereza como si de un rayo láser se tratara, convirtiéndola ante sus ojos en una fruta gigantesca, cuyo sabor hubiese usted podido degustar al morderla, mientras su jugo le resbalaba por su barbilla.
7. Hubiera usted podido imaginar que su gigantesco precipio estaba enteramente hecho de pasteles de manzana; o que con el hilo había pescado, en lugar de un pez, un pastel de manzana repleto de agua como una esponja, pero, a pesar de todo, riquísimo; o, por último, que su bumerán había volado por los aires y se había convertido, de pronto, en un pastel de manzana tan grande como una montaña, no volviendo hacia usted y enviándole únicamente el delicioso aroma de la manzana y la pasta del pastel.
8. Hubiera usted podido decorar su monigote de nieve con hermosas flores rosas; o llenar su reloj de arena con millones de florecitas diminutas; o ver tal vez a la mujer de formas ampulosas caminando provocativamente a través de un campo interminable de flores muertas.
9. Hubiera usted podido convertir la nave espacial en una miniatura e imaginarla como un renacuajo acompañado de otros miles; o disminuir aún más su tamaño y verla como el espermatozoide que está a punto de fecundar un óvulo; o imaginarla abandonando la atmósfera terrestre con una bandera en la nariz.
10. Hubiera usted podido sentir el choque del bate contra la pelota y ver volar a esta última por encima de unos interminables trigales ondulantes y de un hermoso color dorado; o imaginar a Laurel y Hardy, haciendo el tonto, durante una excursión por los mismos trigales.

Estos son meros ejemplos y su único fin es señalar el tipo de exageración, fantasía, sensualidad e imaginación que se requiere para establecer los vínculos más eficaces de apoyo de la memoria. Al igual que ocurría con el sistema de enlace, es imprescindible que ponga usted mismo en práctica el sistema. Le aconsejamos que se ponga a prueba al menos una vez antes de pasar al siguiente capítulo.

Una de las mejores formas de hacerlo es pidiendo ayuda a familiares o amigos. Pídales que confeccionen una lista de diez elementos y que se la lean, haciendo una pausa de cinco a diez segundos entre cada elemento. En cuanto le hayan indicado el elemento que debe retener, piense en las asociaciones más increíbles, pintorescas y exageradas que se le ocurran, proyectando las imágenes en su pantalla interior para que se vayan consolidando a medida que va progresando. Tanto usted como sus familiares o amigos se sorprenderán de la facilidad con que puede recordar los elementos y aún más al ver que puede repetirlos en sentido inverso o aleatorio.

No tema confundir las listas anteriores con las nuevas. Tal y como le indicamos al comienzo de este capítulo, este sistema de enganche se puede comparar a un armario: basta con retirar un abrigo (asociación) y sustituirlo por otro.

En el siguiente capítulo, nos ocuparemos de un nuevo sistema basado en los números del 1 al 10: el sistema de asociación número-rima. Estos dos sistemas se pueden combinar y le permitirán recordar veinte elementos con la misma facilidad con que ha logrado recordar diez. En los capítulos siguientes, se expondrán sistemas más sofisticados que le permitirán memorizar listas de hasta varios millares de elementos. Estos sistemas son los que conviene utilizar para la memoria a largo plazo, es decir, para cuando se quiere retener algo durante un largo período de tiempo. El sistema de asociación número-forma que acaba usted de aprender y el de asociación número-rima que se expone en el capítulo siguiente resultan útiles para la memoria a corto plazo, es decir, para retener elementos únicamente durante unas horas.

Concédase al menos un día para practicar las técnicas que ha aprendido hasta ahora, antes de pasar al capítulo siguiente.

Capítulo 7

SISTEMA DE ASOCIACIÓN NÚMERO-RIMA

El sistema de asociación número-rima le va a parecer muy fácil de aprender, puesto que es en principio idéntico al de asociación número-forma. Además, al igual que este último, se puede utilizar para recordar listas cortas de elementos que interesa mantener en la memoria durante un período de tiempo breve. En este sistema, como en el anterior, se utilizan los números del 1 al 10, pero, en lugar de recurrir a imágenes que se asemejan a la forma del número, se trata de encontrar imágenes representadas por una palabra que *rime* con el sonido del número. Por ejemplo, la palabra metafórica que utilizan la mayoría de las personas para el número 3 es *ciprés* y las imágenes a las que recurren van desde un árbol gigantesco que atraviesa las nubes hasta uno microscópico que hay que observar con una lupa.

En este sistema, como en el de enlace y en el de asociación número-forma, es esencial aplicar los principios básicos de la memoria, construyendo cada imagen con la mayor dosis posible de imaginación, color y sensualidad. Al igual que en los capítulos anteriores, encontrará en éste una lista de números del 1 al 10 con un espacio en blanco junto a cada uno para que escriba la palabra metafórica rimada que genera, en su caso, la imagen más apropiada para cada número. Asegúrese de que las imágenes le sirven efectivamente como ganchos de apoyo de la memoria.

En este punto de la lectura, su capacidad de asociación y de creación habrán mejorado su capacidad mental global, por lo que esta vez le concedemos no ya diez minutos, sino seis, para completar su lista inicial de palabras metafóricas clave.

Número	*Palabra metafórica de asociación número-rima*
1	.....
2	.....
3	.....
4	.....
5	.....
6	.....
7	.....
8	.....
9	.....
10	.....

Como en los capítulos anteriores, le ofrecemos a continuación algunos ejemplos alternativos de imágenes que se suelen utilizar. Examine estos ejemplos y sus propias palabras metafóricas clave de asociación número-rima y elija para cada número, del 1 al 10, la que le parezca más apropiada.

1. tuno, desayuno, Neptuno
2. tos, adiós, yoyós,
3. ciprés, ciempiés, bebés, revés
4. teatro, retrato, garabato
5. ahínco, brinco
6. ley, rey
7. ariete, juguete, retrete
8. Pinocho, bizcocho, tocho
9. llueve, nieve
10. tez, fez

Una vez elegida la palabra imagen de asociación número-rima que le parezca más apropiada, dibuje su imagen en el espacio en blanco que le proporcionamos para tal fin, utilizando la mayor dosis posible de imaginación y de color.

Número	*Imagen clave de asociación número-rima*
1	.....
2	.....
3	.....
4	.....
5	.....
6	.....

7 .....
8 .....
9 .....
10 .....

Cuando termine de leer este párrafo, póngase usted mismo a prueba con las imágenes clave que ha elegido. Cierre los ojos y recorra los números del 1 al 10, proyectando en su pantalla interior una instantánea clara y brillante de la imagen clave que rima con cada número. Primero, aplique el sistema siguiendo el orden normal, del 1 al 10; después, aplique el sistema en orden inverso; luego, en orden aleatorio; y, por último, elija las imágenes «al azar» y asócielas con el número apropiado. Repita cada ejercicio varias veces, acelerando cada vez más el ritmo hasta que haya adquirido una destreza que le permita generar la imagen en el momento mismo en que piensa el número. Dedique al menos cinco minutos a este ejercicio, empezando ahora mismo.

Ahora que domina el sistema de asociación número-rima, comprobará que se puede utilizar de la misma manera que el sistema de asociación número-forma.

El hecho de haber aprendido ambos sistemas supone que cuenta ahora no sólo con dos sistemas independientes, aplicables a los números del 1 al 10, sino también con uno nuevo que le permite recordar una lista de *veinte* objetos, siguiendo un orden normal, inverso y aleatorio. Basta con que reserve uno de estos sistemas para los números del 1 al 10 y el otro para los números del 11 al 20. Decídalo ahora y ponga de inmediato a prueba el nuevo sistema.

Recordará que en el capítulo 2 presentábamos dos pruebas en las que le pedíamos que memorizara veinte elementos. Usted hubiera podido resolver fácilmente la primera de ellas con ayuda del sistema de enlace, pero hubiera necesitado algún sistema elemental de enganche para resolver la segunda.

Utilice ahora los conocimientos que ha adquirido acerca de los sistemas de asociación número-forma y número-rima para completar la más difícil de estas dos pruebas. Concédase un tiempo aproximado de cinco minutos para memorizar la lista, que se repite al final de este párrafo. Cuando se haya consumido dicho tiempo, lea las instrucciones de la página 62 y responda a las preguntas.

1. Átomo.
2. Árbol.
3. Estetoscopio.
4. Sofá.
5. Callejón.
6. Teja.
7. Parabrisas.

8. Miel.
9. Cepillo.
10. Pasta de dientes.
11. Brillo.
12. Calentador.
13. Ferrocarril.
14. Encendedor.
15. Verruga.
16. Estrella.
17. Paz.
18. Botón.
19. Cochecito.
20. Bomba.

Prueba de memoria de asociación número-forma y número-rima

En la página 63 encontrará tres columnas de veinte números: la primera en orden normal, la segunda en orden inverso y la tercera en orden aleatorio. Complete cada una de ellas, escribiendo junto a cada número el elemento que le corresponde y cubriendo con la mano o con una hoja de papel las columnas que ya haya completado. Una vez que haya terminado, calcule su puntuación, sobre un máximo posible de 60 puntos.

Aunque lo más probable es que sus resultados sean superiores a los que obtuvo en la prueba original, tal vez determinadas asociaciones le sigan planteando cierta dificultad. Identifique las asociaciones «débiles» y examine las causas de su ineficacia. Entre éstas, suelen destacar las siguentes: falta de exageración y de imaginación, falta de color, falta de movimiento, vínculos débiles, falta de sensualidad y falta de sentido del humor. No olvide que cuanto mayor sea el tiempo que les dedique, antes le parecerá que estos enlaces débiles forman parte del pasado. Póngase a prueba cuantas veces le sea posible. Pida a amigos y conocidos que confeccionen listas y le desafíen a que se las aprenda.

En los primeros intentos, es inevitable que cometa algunos errores, pero, a pesar de todo, obtendrá resultados muy superiores a la media. Considere cualquier error que cometa como una buena oportunidad para examinar y, por tanto, para consolidar los puntos débiles de sus sistemas mnemotécnicos y de la forma en que los utiliza. Si persevera, pronto será capaz de repetir las listas que le propongan sin titubear y sin temor alguno al fracaso. Ello le permitirá utilizar los sistemas con tranquilidad, ya sea por placer, por diversión, por motivos prácticos o para ejercitar su memoria general.

A medida que vaya adquiriendo más destreza, vaya elaborando una

lista de los aspectos de su vida en los que piensa aplicar los sistemas que está aprendiendo.

En el capítulo siguiente, nos ocuparemos del sistema básico que utilizaron y desarrollaron los primeros que, según consta, dominaron la mnemotecnia: los romanos.

1.	.....	20.	.....	11.	.....
2.	.....	19.	.....	15.	.....
3.	.....	18.	.....	10.	.....
4.	.....	17.	.....	3.	.....
5.	.....	16.	.....	17.	.....
6.	.....	15.	.....	20.	.....
7.	.....	14.	.....	4.	.....
8.	.....	13.	.....	9.	.....
9.	.....	12.	.....	5.	.....
10.	.....	11.	.....	19.	.....
11.	.....	10.	.....	8.	.....
12.	.....	9.	.....	13.	.....
13.	.....	8.	.....	1.	.....
14.	.....	7.	.....	18.	.....
15.	.....	6.	.....	7.	.....
16.	.....	5.	.....	16.	.....
17.	.....	4.	.....	6.	.....
18.	.....	3.	.....	12.	.....
19.	.....	2.	.....	2.	.....
20.	.....	1.	.....	14.	.....

Puntuación, sobre 60 puntos: .....

Capítulo 8

SISTEMA DE LA SALA ROMANA

Los romanos destacaron en la invención y utilización de las técnicas mnemónicas, de las cuales una de las más populares era la de la sala romana. A los romanos no les costó mucho construir este sistema. Se limitaron a imaginar la entrada de su casa y la sala y, luego, a llenar esta última con todos los objetos y muebles que se les ocurrían, utilizando cada uno de estos elementos como imagen de enlace a la que unir todas las cosas que deseaban recordar. Los romanos se cuidaron mucho de no convertir la sala en un basurero; la precisión y el orden (ambos, atributos del hemisferio izquierdo de nuestro cerebro) son elementos esenciales de este sistema.

Por ejemplo, un romano hubiera podido construir la entrada y la sala imaginarias con dos grandes columnas a ambos lados de la puerta, una talla de una cabeza de león como pomo de la misma y una delicada estatua griega en la parte izquierda del vestíbulo. Junto a la estatua, hubiera colocado una planta con flores y, junto a ésta, un enorme sofá recubierto con la piel de uno de los animales que hubiese cazado; y, delante del sofá, una gran mesa de mármol sobre la que estuviesen varias copas, un recipiente con vino, platos con frutas, etc.

Imaginemos que el mismo romano quisiera tener presente que ha de comprar un par de sandalias, afilar la espada, comprar un nuevo esclavo, cuidar la parra, darle brillo al casco, hablarle a su hijo, etc. Le bastaría con imaginar que la primera columna de la entrada de su sala imaginaria está adornada con miles de sandalias, con el cuero recién lustrado y reluciente y un delicioso olor que excita su pituitaria. Podría asimismo imaginar que está afilando su espada en la segunda columna y escuchar el sonido que emite y sentir la hoja cada vez más afilada; a su esclavo se lo podría imaginar montado sobre un fiero león, mientras

que los racimos de uvas los podría recordar empleándolos para decorar su delicada estatua e imaginando el color y el suculento sabor de las uvas; el casco podría sustituir a la maceta de su planta imaginaria; por último, se podría imaginar a sí mismo sentado en su sofá y abrazando al hijo con el que deseaba hablar. (Ver ilustración página 84.)

El sistema de la sala romana contribuye de forma especial a fomentar la utilización de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro y la aplicación de los principios de la memoria, puesto que requiere una estructuración y una ordenación muy precisas, así como una gran dosis de imaginación y de sensualidad. La ventaja que presenta este sistema es que la sala es *completamente* imaginaria, de forma que se pueden introducir en ella los elementos más increíbles: cosas que resulten gratas a cada uno de nuestros sentidos, muebles y objetos de arte que siempre hemos deseado poseer en la vida real o alimentos y objetos de decoración que ejercen sobre nosotros un atractivo especial. Otra de las ventajas de este sistema es que, si empezamos a imaginar que poseemos algunos de los objetos que contiene nuestra habitación imaginaria, tanto nuestra memoria como nuestra inteligencia empezarán a funcionar subconscientemente de forma que podamos adquirir dichos objetos, incrementando la probabilidad de que lo hagamos efectivamente.

El sistema de la sala romana elimina todas las fronteras de la imaginación y permite recordar cuantos elementos se deseen. En la página 67, le proporcionamos un espacio en blanco para que anote rápidamente sus primeras ideas acerca de los objetos que le gustaría tener en su sala, la forma y el diseño de la misma, etc. Cuando haya terminado esta lista, dibuje su sala ideal en la página 68, ya sea mediante un dibujo artístico o un plano de arquitecto, anotando al mismo tiempo los nombres de los objetos con que la va a amueblar y decorar. Muchas personas tienen predilección por este sistema mnemotécnico y utilizan enormes hojas de papel en las que dibujan miles de objetos en una sala gigantesca. Si esta idea le atrae, adelante.

Una vez que haya completado esta tarea, dé unos cuantos «paseos mentales» por la sala, reteniendo con precisión el orden, posición y número de objetos que contiene (cerebro izquierdo) y percibiendo con *todos* sus sentidos los colores, sabores, texturas, olores y sonidos que hay en ella.

Al igual que lo hizo con los sitemas mnemotécnicos que aprendió en los capítulos anteriores, ejercite su memoria utilizando el sistema de la sala romana tanto solo como con ayuda de sus amigos, hasta que pase a convertirse en una técnica sólidamente establecida.

Sala romana: primeras ideas

Sala ideal

Capítulo 9

SISTEMA ALFABÉTICO

El sistema alfabético es el último de los sistemas de enganche y es similar, en cuanto a su construcción, a los de asociación número-forma y número-rima, diferenciándose únicamente por el hecho de utilizar, en lugar de números, las veintiséis * letras del alfabeto. Al igual que ocurre con el resto de los sistemas mnemotécnicos, en éste se deben aplicar los principios básicos de la memoria. Las reglas para construirlo son muy sencillas; se trata de las siguientes: debe usted elegir una palabra metafórica clave que empiece con el sonido de la letra en cuestión y sea fácil de retener. Si se le ocurren varias posibilidades para una misma letra, quédese con la que más le llame la atención. Por ejemplo, para le letra *L* se podrían utilizar las siguientes palabras: *ele*cción, *ele*fante, *ele*gía, *ele*vación, etc. De ellas, la más llamativa es seguramente *ele*fante.

Otra regla para construir su sistema alfabético es que si la letra forma por sí sola una palabra (por ejemplo, la letra *T* forma la palabra *té* y la *J*, la palabra *jota*, que puede referirse al baile), ésta es la palabra que debe utilizar. En algunos casos, se pueden utilizar iniciales que tienen un significado en lugar de palabras completas, por ejemplo, WC.

En la página 70 se enumeran las letras del alfabeto. Teniendo en mente las reglas de construcción del sistema alfabético, escriba sus palabras metafóricas.

* No se incluye la *ñ*, existente como carácter individual sólo en el castellano, ni tampoco la *ch* y la *ll*, que en nuestro idioma se consideran consonantes simples por tener sonido único. El lector podrá hacer fácilmente las adaptaciones que crea convenientes. *(N. del t.)*

Letra *Palabra metafórica*

A .....
B .....
C .....
D .....
E .....
F .....
G .....
H .....
I .....
J .....
K .....
L .....
M .....
N .....
O .....
P .....
Q .....
R .....
S .....
T .....
U .....
V .....
W .....
X .....
Y .....
Z .....

Una vez que haya completado su lista de palabras iniciales, déles un repaso, asegurándose de que cada una empieza con el *sonido* de la letra y no con la letra en sí. Por ejemplo, *monte, nave, punta, quimera* y *remo* no constituyen palabras adecuadas puesto que no empiezan con el *sonido* de la letra, tal y como se pronuncia al recitar el alfabeto. Cuando haya repasado sus palabras, compárelas con la siguiente lista de sugerencias y, una vez que lo haya hecho, elija su lista definitiva.

A As
B Beso
C Cebra
D Dedo (también se podrían utilizar las iniciales DDT)
E Ébano
F Efebo
G Geranio

H Hacha
I Idiota
J Jota (la letra forma una palabra y ésta es la que se debe utilizar en todos los casos)
K Cacique
L Elefante
M Emergencia
N Enemigo
O Oboe
P Pera
Q Cucaracha
R Herrero
S S.O.S. («ese o ese»)
T Té
U Uña
V Ubérrimo
W WC
X Equis (de las quinielas)
Y Y griega
Z Cetáceo

Decida ahora las palabras de su sistema alfabético y dibuje sus imágenes en las páginas siguientes.

Imágenes del sistema alfabético definitivo

Letra *Imagen*

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Cuando haya terminado de dibujar las imágenes de las palabras metafóricas, repáselas tal y como lo hizo con los sistemas mnemotécnicos anteriores, visualizándolas mentalmente en orden normal, inverso y aleatorio. Ponga asimismo en práctica el sistema ya sea por sí solo o con ayuda de sus amigos y familiares.

Por el momento, ha aprendido usted los sistemas básicos de enlace y de enganche. A partir de ahora, y tras un breve resumen de dichos conceptos, empezará a aprender sistemas más avanzados, extensos y sofisticados, que le permitirán recordar fechas, chistes, lenguas, datos para los exámenes, nombres y rostros, libros, sueños y listas de cientos e incluso miles de elementos.

Capítulo 10

CÓMO AUMENTAR EN UN 100 POR CIENTO LO QUE HA APRENDIDO HASTA AHORA

Ha terminado usted su aprendizaje de los cinco sistemas mnemotécnicos individuales, a saber, los de enlace, asociación número-forma y número-rima, la sala romana y alfabético. Cada uno de ellos se puede utilizar sea de forma independiente o combinándolo con otro. Además, si lo desea, puede reservar uno o dos de estos sistemas para que le sirvan de «bancos permanentes de la memoria», en caso de que necesite recordar durante un período de un año o más determinadas listas o secuencias de datos.

Antes de pasar a examinar los sistemas más avanzados, le conviene conocer un método sencillo y fascinante para duplicar de forma instantánea la capacidad de cualquiera de los sistemas que ha aprendido hasta ahora. Cuando haya asimilado un sistema y desee añadirle otras asociaciones, lo único que tiene que hacer es volver al principio del mismo e imaginar su palabra de asociación tal y como lo hace de costumbre, pero visualizándola en el interior de un gigantesco bloque de hielo. Esta sencilla técnica de visualización cambiará de forma drástica las imágenes de asociación que se ha formado y duplicará la eficacia de su sistema, proporcionándole, además del conjunto original, ese mismo conjunto en un nuevo contexto.

Por ejemplo, si la primera clave de su sistema de asociación número-forma fuese un *poste telefónico,* usted se podría imaginar el mismo poste ya sea encerrado en el centro de su gigantesco bloque de hielo o emergiendo de los lados o las esquinas. Si la primera palabra de su sistema de asociación número-rima fuese *tuno,* usted se lo podría imaginar temblando de frío en el interior del bloque de hielo. Si la pri-

mera palabra de su sistema alfabético fuese *as,* usted podría imaginar un naipe gigantesco ya sea congelado en el centro del bloque de hielo o impreso en uno de los seis lados del mismo. Por consiguiente, si usted estuviese utilizando su «segundo» sistema alfabético (el alfabeto introducido en un bloque de hielo), y la primera palabra que se propusiese recordar fuera *loro,* usted se lo podría imaginar emergiendo del corazón, la pica, el trébol o el diamante central de su carta, chillando y haciendo añicos el bloque de hielo.

Ha adquirido usted la capacidad de recordar una lista de elementos entre los que existe un enlace casual, dos conjuntos de diez elementos, un gran número de elementos ordenados (la sala romana) y veintiséis elementos ordenados. Además, puede duplicar de forma instantánea esta capacidad, utilizando el método del «bloque de hielo». Llegado a este punto y ahora que la flexibilidad de su mente se ha incrementado de forma considerable, sus capacidades de imaginación, asociación, percepción y creación están preparadas para hacerle frente y dominar con facilidad el más importante de los sistemas: el gran sistema, que se puede utilizar para crear sistemas mnemotécnicos ilimitados, si tal es su deseo.

Capítulo 11

EL GRAN SISTEMA

El gran sistema o sistema mayor es lo definitivo en mnemotecnia. Se lleva utilizando y perfeccionando más de 300 años, pues lo introdujo Stanislaus Mink von Wennsshein a mediados del siglo XVII. La construcción básica de von Wennshein fue modificada a principios del siglo XVIII por un inglés, el doctor Richard Grey. Dicho sistema se inventó con el fin de permitir a los grandes maestros de la memoria de aquella época superar las fronteras de los sitemas anteriores, que eran mucho más limitados pese a ser excelentes. Dichos maestros necesitaban un sistema que les permitiese retener una lista no simplemente superior a diez elementos, sino que fuese tan larga como deseasen. Al mismo tiempo, querían que este sistema les permitiese recordar números y fechas, así como estructurar y ordenar los recuerdos de cientos y miles de formas específicas.

Lo que distingue a este sistema de los anteriores es que utiliza una consonante, o más bien su sonido, para cada número del 0 al 9, de acuerdo con un código especial:

El código especial del gran sistema

0 = *s, z, c* (cuando suena como «z»)
1 = *d, t*
2 = *n, ñ*
3 = *m*
4 = *r*
5 = *l, ll*
6 = *j, ch, g* cuando suena como «j»

7 = *k, c* cuando suena como «k», *q, g,* como suena delante de «a», «o», «u»
8 = *f, v*
9 = *b, p*

Las vocales *a, e, i, o, u* y las letras *h, w* e *y* no se asocian con un número determinado, sino que se utilizan únicamente como «espacios en blanco» en las palabras metafóricas clave.

Para ahorrarle el trabajo de retener estas asociaciones a fuerza de repetirlas, le proporcionamos algunos trucos sencillos para recordarlas:

0. La palabra *cero* empieza con el sonido de las letras *c* y *z; o* es la última letra.
1. Las letras *d* y *t* tienen un solo trazo vertical.
2. La letra *n* tiene dos trazos verticales
3. La letra *m* tiene tres trazos verticales.
4. La letra *r* es la penúltima de la palabra *cuatro.*
5. La letra *l* puede ya sea representar el número romano que se utiliza para 50 o una mano con los cinco dedos extendidos, en la que el índice y el pulgar forman una L.
6. La letra *j* manuscrita es la imagen especular del 6.
7. La letra *k,* en mayúscula, contiene dos 7.
8. La letra *f* manuscrita tiene dos lazos similares a los del número 8.
9. Las letras *b* y *p* son las imágenes especulares del 9.

Al igual que hizo con los sistemas de asociación número-rima y número-forma, le corresponde en este caso crear una palabra metafórica clave que se pueda enlazar de forma inmediata y permanente con el número que representa. Tomemos, por ejemplo, al número 1. Usted tiene que pensar en una palabra metafórica clave que sea una imagen visual efectiva y contenga únicamente una *d* o una *t* y el sonido de una vocal. He aquí algunos ejemplos: *té, tú* y *do.* Cuando recuerde la palabra que ha elegido para el número 1, por ejemplo, *té,* sabrá que sólo puede representar este número puesto que la consonante que contiene la palabra no se asocia con ningún otro y las vocales no se enlazan con números en este sistema.

Veamos otro ejemplo: el número 34. En este caso, el número 3 está representado por la letra *m* y el 4 por la letra *r.* He aquí algunos ejemplos de palabras que se pueden utilizar: *mar, mira, mora* y *muro.* Al elegir la «mejor» palabra para este número, sírvase una vez más del orden alfabético para que le sea más fácil tanto seleccionar la palabra como recordarla: en otras palabras, dado que las letras que tiene que utilizar son *m* y *r,* le bastará con recorrer mentalmente las vocales *a-e-i-o-u,* utilizando la *primera* que le permita construir una palabra ade-

cuada para la memorización. En este caso, la solución es muy fácil, puesto que la vocal *a* se puede introducir entre *m* y *r* para formar la palabra *mar*.

La ventaja que presenta la utilización del sistema de orden alfabético es que, en caso de que se olvide una de las palabras del gran sistema, se puede «reconstruir» a partir de la información básica. Para ello, basta con colocar las letras de los números en orden y, luego, «ir introduciendo» también en orden las vocales. En cuanto se dé con la combinación correcta, la palabra metafórica clave aparecerá de inmediato.

En el ejercicio de iniciación al gran sistema que encontrará a continuación, utilice primero la letra *d* en lugar del «1» e intente completar la lista de palabras para los números del 10 al 19, utilizando para cada uno el sistema alfabético.

No se preocupe si este ejercicio le parece algo complicado, puesto que más adelante le proporcionamos una lista completa de palabras de memorización para los número del 1 al 100. No se limite a aceptarlas: repase cada una con cuidado, sustituyendo cualquiera que le parezca difícil de visualizar o que no considere la más adecuada.

Ejercico de iniciación al gran sistema

10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....

Tiene usted ahora a su disposición el código y las claves de un sistema mnemotécnico de enganche para los números del 1 al 100, cuyo diseño facilita su memorización. Como ha podido comprobar, este sistema es en principio ilimitado. En otras palabras, ahora que conoce las letras de los número del 0 al 9, debiera poder construir no sólo palabras metafóricas clave para los números del 1 al 100, sino también para los números del 100 al 1.000. Obviamente, este sistema se puede ampliar hasta el infinito.

En las páginas siguientes le proporcionamos una lista de palabras metafóricas clave para los números del 100 al 1.000. Junto a algunas de las palabras más difíciles, se incluye: 1) una sugerencia de la manera

en que formar una imagen a partir de la palabra; o 2) la definición del diccionario, en la que se incluyen palabras o ideas que debieran ayudarle a formarse una imagen; o 3) «nuevas» definiciones de las palabras, que las sitúan en un contexto más divertido o insólito, facilitando su retención.

Junto a las demás palabras se deja un espacio en blanco, con el fin de que usted escriba sus propias palabras clave o sus ideas acerca de la imagen que va a utilizar. En algunos casos, cuando la combinación de letras no permite formar una sola palabra, se han utilizado expresiones de dos o más palabras, como *mi casa* para el número 376. En otros casos, ha sido necesario incluir vocales (que no tienen un significado numérico) al comienzo de la palabra. Por ejemplo, el número 394 (*m, p, r*) lo representa la palabra *imperio*. Por último, en algunos casos, se han utilizado palabras en las que sólo las tres primeras letras pertenecen al número. Por ejemplo, el número 359 (*m, l, b*) está representado por la palabra *malabar,* en la que se ignora la *r* final.

Si desea ampliar su sistema mayor más allá de 100, le corresponde ahora examinar con cuidado esta lista. Como es lógico, no le pedimos que lo haga de una sola vez, sino que se fije el objetivo más modesto de examinar 100 elementos cada día, formándose las imágenes correspondientes e intentando memorizarlas. A medida que vaya progresando, intente consolidar lo más posible las imágenes que ha elegido para las palabras. Recuerde que para retener la lista en su totalidad, debe procurar utilizar los dos hemisferios de su cerebro, asegurándose de que está examinando y consolidando el orden, al tiempo que incrementa y amplía su imaginación, creatividad y la apertura de sus sentidos.

1	Té	45	Riel	89	Febo
2	Noé	46	Racha	90	Base
3	Mi	47	Rico	91	Bate
4	Rey	48	Rifa	92	Bono
5	Ley	49	Rape	93	Boom
6	Ja	50	Lazo	94	Bar
7	K.O.	51	Lodo	95	Bala
8	Fe	52	Lino	96	Bicho
9	Pie	53	Lama	97	Baco
10	Deseo	54	Lira	98	Bufo
11	Dado	55	Lila	99	Bebé
12	Duna	56	Lecho	100	Dioses
13	Dama	57	Loco		
14	Duro	58	Lago		
15	Dolo	59	Lobo		
16	Dicho	60	Choza		
17	Dique	61	Chato		
18	Diva	62	Chino		
19	Debe	63	Chima		
20	Nasa	64	Charo		
21	Nata	65	Chile		
22	Nene	66	Chacha		
23	Nemo	67	Cheque		
24	Nuera	68	Chef		
25	Nilo	69	Chapa		
26	Noche	70	Caso		
27	Niega	71	Cata		
28	Nave	72	Can		
29	Nube	73	Cama		
30	Maíz	74	Caro		
31	Mate	75	Cala		
32	Mano	76	Caja		
33	Mamá	77	Caca		
34	Muro	78	Café		
35	Malo	79	Cabo		
36	Mecha	80	Faz		
37	Mico	81	Fatuo		
38	Mafia	82	Fino		
39	Mapa	83	Fama		
40	Raza	84	Faro		
41	Rata	85	Fiel		
42	Rana	86	Ficha		
43	Rama	87	Foco		
44	Raro	88	Fofo		

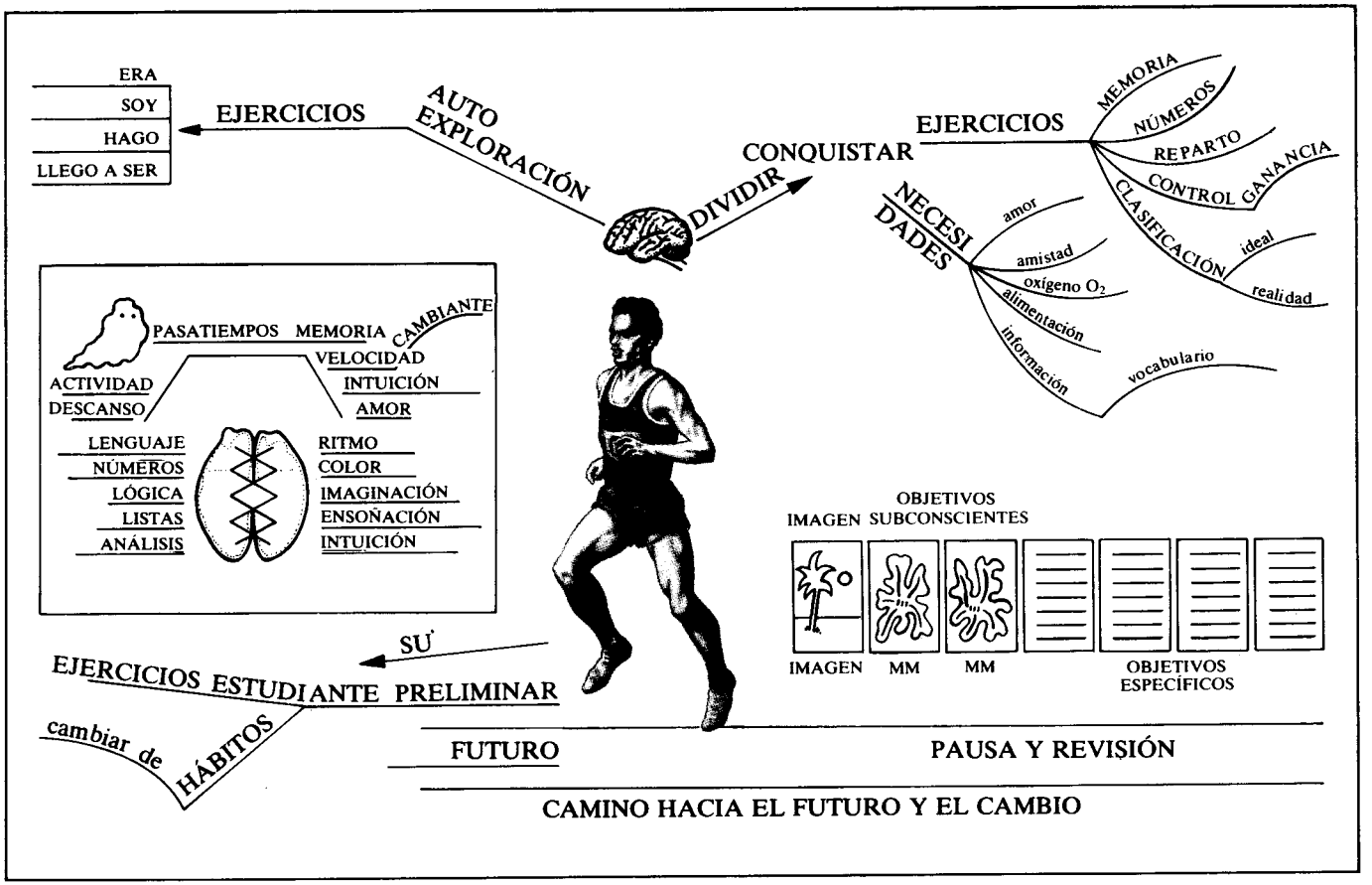
Aunque las palabras se refieran a ideas o conceptos, debe usted situarlas en un ámbito más concreto. Por ejemplo, el número 368, representado por las palabras *mucha fuerza,* no se debe imaginar como un poder o una energía difusa en el espacio, sino que tiene que visualizarse mediante una imagen en la que se utiliza mucha fuerza para conseguir o para destruir algo, por ejemplo, un levantador de pesos en los juegos olímpicos. En otras palabras, debe intentar en cada caso que las palabras de apoyo de la memoria sean lo más pintorescas y memorables posible. Recuerde en todo momento las reglas del capítulo 5: hay que utilizar la mayor dosis posible de exageración, movimiento, sustitución, absurdidad y color.

En los casos en que dos palabras se refieran a conceptos similares, es muy importante que usted se asegure de que las imágenes sean completamente diferentes entre sí. El mismo cuidado exigen aquellas palabras que aparecen en plural, debido a la adición de una *s*. En estos casos, trate de imaginar gran número de elementos en contraposición a un solo elemento gigantesco. Descubrirá que la consolidación de las palabras del gran sistema resulta útil no sólo porque permite recordar la increíble cantidad de 1.000 elementos (ya sea en orden normal o aleatorio), sino también porque obliga a ejercitar la capacidad de enlace creativo, tan necesario para recordar cualquier cosa.

Algunas de las palabras de apoyo de la memoria que se utilizan en el gran sistema tienen interés por sí solas. A medida que vaya usted examinando y reteniendo cada una de las listas de 100 elementos, tenga a mano un diccionario para ayudarse cuando le resulte difícil seleccionar sus palabras clave. En estos casos, el diccionario le servirá como medio para consolidar las imágenes, le permitirá elegir las mejores palabras o imágenes y le resultará muy útil para mejorar su vocabulario general.

Imaginación, exageración, absurdidad, asociación, color...

Ejemplo del sistema de la sala romana



Mapa mental en el que se esbozan los principios básicos de *Then Brain User's Guide* (Guía del usuario del cerebro)

Ejemplo de retención de un sueño, en el que aparecen las imágenes clave principales.

100 Dioses
101 Tacita
102 Diseño
103 Desmayo
104 Tesoro
105 De azul
106 Tasajo (trozo de carne salada)
107 Disco
108 Adive (un tipo de zorro)
109 Atisbo
110 Dedos
111 Dadito
112 Tatiana
113 Diadema
114 Dudar
115 Dédalo
116 Atadijo
117 De teca
118 Dativo
119 Titubeo
120 Tenis
121 Diente
122 Danone
123 Dínamo
124 Dinero
125 Tonel
126 Danés
127 Túnica
128 Tu novia
129 Danubio
130 Domas
131 Temido
132 Demonio
133 Tu mamá
134 Demora
135 Tamal
136 Tamuja (hojarasca de pinos)
137 Temuco (ciudad chilena)
138 De mofa
139 Tiempo
140 Dureza
141 Torta
142 Tren
143 Tramo
144 Torero
145 Toril
146 Derecha
147 Turco
148 Trufa
149 Tripa
150 Telas
151 Delito
152 Telón
153 Dilema
154 Dólar
155 Dalila
156 De lujo
157 De laca
158 Tal vez
159 Talpa (absceso en el interior de la cabeza)
160 Dichoso
161 Dechado
162 Tachón
163 Taja
164 Tijera
165 De gula
166 Tú, gachó
167 De choque
168 De chufa
169 Tu chepa
170 Diques
171 Década
172 Tucán
173 Da capo
174 Decoro
175 Ducal
176 Tu caja
177 De coco
178 De café
179 De capa
180 Tifus
181 Atufado
182 Diván
183 Difama

184 Tafurea (barco muy plano para transportar caballos)
185 Dovela (piedra en cuña de las que forman arco o bóveda)
186 Devoción
187 Atávico
188 De favor
189 De vapor
190 Topos
191 Debate
192 Tábano
193 Tápame
194 Tiber
195 Atabal (tambor hemisférico)
196 De paja
197 De boca
198 Daba fe
199 Tapaba
200 Nueces
201 Nacido
202 Anciano
203 Encima
204 En serie
205 Un silo
206 Incisión
207 No siga
208 Nicéforo
209 Un sabio
210 Noticia
211 Nítido
212 Indiano
213 Anatomía
214 Nadir (lo opuesto al cenit)
215 Inútil
216 Natacha
217 Antiguo
218 Nativo
219 Entibo
220 Nenes
221 Ninot
222 Un ananás
223 Anónimo
224 Una nuera
225 Un anillo
226 Un nicho
227 Una nuca
228 Nenúfar
229 Una nube
230 Una mesa
231 Nómada
232 Nómina
233 No mamá
234 Enamorar
235 Animal
236 Una mecha
237 Un mico
238 Ninfa
239 Inmueble
240 En ruso
241 Una rata
242 Una rana
243 Norma
244 Narrar
245 Enrolar
246 Una reja
247 Una roca
248 Nervio
249 Un robo
250 Anhelos
251 Anulado
252 Nilón
253 No hay lomo
254 Un loro
255 Un alhelí
256 No lejos
257 Un lago
258 Nula fe
259 Un libio
260 Nichos
261 Hinchado
262 Ingenuo
263 Una gema
264 Injuria
265 Un chal
266 No agacharse

267 Un achaque
268 En Java
269 Un chip
270 Negocio
271 Negado
272 Engaño
273 Encomio
274 Anchura
275 Níquel
276 Encoger
277 Encocorar: irritar, crispar
278 No cabe
279 Incubar
280 Infusión
281 Nevada
282 En vena
283 Infamia
284 Nevera
285 En fila
286 Navaja
287 Invocar
288 Un favor
289 Un efebo
290 Un buzo
291 Un bidón
292 Un pene
293 Un pomo
294 Impar
295 Nublar
296 No pagar
297 Un paquete
298 No piafar
299 Una pipa
300 Moisés
301 Mesita
302 Masón
303 Miasma
304 Miseria
305 Misil
306 Masaje
307 Mosca
308 Misiva
309 Mazapán
310 Midas
311 Medida
312 Medina
313 Madama
314 Motor
315 Metal
316 Muy divo
317 Médico
318 Motivo
319 Mis pies
320 Manso
321 Mandar
322 Muñón
323 Mínimo
324 Manera
325 Manila
326 Manija
327 Muñeca
328 Monóvar
329 Monopoly
330 Mi mesa
331 Mamut
332 Mi mano
333 Mi mamá
334 Memoria
335 Muy malo
336 Muy macho
337 Mímica
338 Momificar
339 Mi mapa
340 Marzo
341 Marido
342 Marino
343 Maroma
344 Mirar
345 Moral
346 Marcha
347 Marca
348 Amorfo
349 Mi árbol
350 Mulas
351 Malta
352 Melón
353 Melómano
354 Molière

355 Melilla
356 Mil hachas
357 Malecón
358 Me lavo
359 Milpa: campo de maíz
360 Mi choza
361 Machota
362 Imagen
363 Mucha mies
364 Mejor
365 Mochila
366 Muchacho
367 Mágico
368 Mucha fuerza
369 Mucho pan
370 Maquis
371 Mikado
372 Mohicano
373 Mucama
374 Macarra
375 Mi culo
376 Migaja
377 Macaco
378 Mi cofia
379 Mi equipo
380 Mi vaso
381 Mofeta
382 Mi vino
383 Movimiento
384 Mover
385 Mafalda
386 Mi ficha
387 Humificar
388 Muy fofo
389 Movible
390 Imposible
391 Impedir
392 Empeño
393 Mi puma
394 Imperio
395 Empalar
396 Ambages: circunloquios, rodeos
397 Empaque
398 Impávido
399 Muy bobo
400 Resoso
401 Recitar
402 Resonar
403 Resumen
404 Rezar
405 Resollar
406 Ras
407 Risco
408 Arrecife
409 Raspa
410 Redes
411 Rédito
412 Rutina
413 Redimir
414 Radar
415 Retel: red para cangrejos
416 Redicho
417 Reeducar
418 Ratafía: licor de frutas
419 Ara tu viña
420 Reinos
421 Arruinado
422 Reunión
423 Reanimar
424 Ranura
425 Ránula: tumor bajo la lengua
426 Rancho
427 Renco
428 Renovar
429 Río Napo
430 Remozar
431 Armada
432 Romano
433 ¡Rema más!
434 Remero
435 Rommel
436 Remache
437 Rey Mago
438 Remover
539 Rampa
440 Rareza

441 Ararat
442 Arranque
443 Roraima
444 Rorro
445 Rural
446 Herraje
447 Arrak
448 Rarificar
449 Arrapiezo
450 Realeza
451 Releído
452 Relleno
453 Relamer
454 Orlar
455 Ríe Lola
456 Relajar
457 Reliquia
458 Relieve
459 Río Lobo
460 Rejas
461 Archiduque
462 Región
463 Régimen
464 Rojura: rojez
465 Rochela
466 Archigenial
467 Ara chica
468 Archivo
469 Rechupete
470 Ruecas
471 Raqueta
472 Arcón
473 Requiem: misa de difuntos
474 Arquero
475 Recular
476 Horcajo: punto de unión de dos montañas o de dos ríos
477 Rococó: lo que tiene mucho adorno
478 Recoveco
479 Arequipa
480 Revés
481 Refutar
482 Rufián
483 Ahora fuma
484 Refrán
485 Revuelo
486 Refugio
487 Revocar
488 Revivir
489 Rey Febo
490 Rabias
491 Robado
492 Arpón
493 Róbame
494 Ribera
495 Rublo
496 Repecho
497 Repique
498 Rebufo
499 República
500 Lazos
501 Lista
502 Lozano
503 Leucemia
504 Láser: rayo de luz super-concentrado emitido por una sustancia vibrante
505 El cielo
506 Alsacia
507 El ciego
508 Lucifer
509 La sopa
510 Lodos
511 La duda
512 Latín
513 Último
514 Ladera
515 Ladilla
516 El adagio (de Albinoni)
517 Lúdico
518 Altivo
519 El tipo
520 Lanzar
521 Lanudo
522 El niño

523 Linimento
524 Leñero
525 Lineal
526 Loncha
527 Langosta
528 Luna fea
529 Leñador
530 Limas
531 Límite
532 La mina
533 Llámame
534 La mar
535 La muela
536 La mecha
537 El mago
538 La mofa
539 Limpio
540 La rosa
541 Lerdo
542 Lirón
543 Alarma
544 Llorar
545 Laurel
546 Largo
547 La roca
548 Lárva
549 La ropa
550 La losa
551 El loto
552 La lidia
553 La llama
554 El llorón
555 La lila
556 El lado
557 El loco
558 La lava
559 La lupa
560 La choza
561 Elegido
562 Legión
563 El miedo
564 Lechero
565 El chulo
566 El chucho
567 Lógica
568 La chufa
569 La chepa
570 Algas
571 Líquido
572 Laguna
573 La cama
574 Loquero
575 Local
576 El coche
577 El cagón
578 La cava
579 El cabo
580 El vaso
581 Lívido
582 Al fin
583 La fama
584 Lavar
585 El falo
586 La ficha
587 Alfajor
588 Alfalfa
589 Al vapor
590 Lápiz
591 Lápida
592 Albania
593 Álbum
594 Liebre
595 Libelo
596 El apache
597 Albahaca
598 El pavo
599 La baba
600 Chasis
601 Chiste
602 Ochocientos
603 Chusma
604 Ojizarco: de ojos azules
605 Gisela
606 Agasajo
607 Chisgarabís: persona atropellada
608 Josefa
609 Jaspear

610 Chatos
611 Judiada
612 Agatón
613 Chetumal
614 Chatarra
615 Chatilla
616 Chatejo
617 Chiticalla: persona reservada
618 Jedive: virrey turco de Egipto
619 Chateaubriand
620 Chinos
621 Agente
622 Genuino
623 Genoma
624 Jenaro
625 Chinela
626 Ajenjo
627 Chunga
628 Génova
629 Jabón
630 Jamás
631 Agámido
632 Jamón
633 Echame más
634 Ajmer
635 Ojimiel
636 Ají majado
637 Jamaica
638 Gema verde
639 Champú
640 Ojeriza
641 Jornada
642 Jornal
643 Churumbel
644 Jurar
645 Charol
646 Jarcha
647 Ajorca
648 Jirafa
649 Jarope
650 Chales
651 Achulado
652 Chileno
653 Chalom
654 Ojalar
655 Ojo, Lulú
656 Chal ajado
657 Jilguero
658 Jalifa
659 Chalupa
660 Chachas
661 Agachado
662 Agigantar
663 Chuchumeco: hombre tacaño
664 Chuchería
665 ¡Chacha luz!
666 Chachachá
667 Chuchoca
668 ¡Jo, jefe!
669 ¡Echa jabón!
670 Cheques
671 Ejecutivo
672 Chicano
673 Jaque mate
674 Achacar
675 Chacal
676 Chacachá
677 Chicago
678 Echa café
679 Jacobo
680 Chufas
681 Chaveta
682 Ochavón
683 Jefe moro
684 Chófer
685 Ojival
686 Ajo viejo
687 ¡Ojo, fuego!
688 Hijo vivo
689 Echa vapor
690 Chupacirios
691 Chapado
692 Japón
693 Chupamiento
694 Chopera

695 Chapela
696 Chupa-Chups
697 Chabacano
698 Chupaflor
699 Chupóptero
700 Quesos
701 Casto
702 Casino
703 Cosme
704 Casero
705 Gacela
706 Casucha
707 Casco
708 Cohesivo
709 Cúspide
710 Quietos
711 Cadete
712 Catón
713 Academia
714 Guitarra
715 Aguadilla
716 Aguaducho
717 Código
718 Cadáver
719 ¡Qué tipo!
720 Canes
721 Canadá
722 Cañón
723 Economía
724 Cunero
725 Aguinaldo
726 Conjurar
727 Cónico
728 Convoy
729 Canapé
730 Camisa
731 Cometa
732 Común
733 Cómeme
734 Cámara
735 Camelo
736 Camacho
737 Cómico
738 Camafeo
739 Campo
740 Caricia
741 Carta
742 Cuerno
743 Carmen
744 Creer
745 Cairel: fleco de adorno
746 Carajo
747 Carca
748 Caravana
749 Carpa
750 Clase
751 Colada
752 Clan
753 Clima
754 Claro
755 Galileo
756 Aguilucho
757 Cólico
758 Clave
759 Club
760 Coches
761 Cogido
762 Cajón
763 Quéjome
764 Cojera
765 Cachalote
766 ¡Qué chicha!
767 Quejica
768 Cachivache
769 Cachiporra
770 Cacos
771 Cogote
772 ¡Qué coñac!
773 ¡Qué quema!
774 Cagar
775 Cogollo
776 Cococha
777 ¡Qué coco!
778 ¡Qué café!
779 ¡Qué cubo!
780 Cafés
781 Cavidad
782 Cafeína

783 ¡Qué fama!
784 Caviar
785 Cavilar
786 Covacha
787 Caficultor
788 Cavafis
789 ¡Qué fobia!
790 Cubos
791 Cupido
792 Cabina
793 Cabimiento
794 Cabra
795 Cable
796 Cobijo
797 Cúbico
798 Cabo furriel
799 ¡Qué bobo!
800 Faces
801 Fiesta
802 Faisán
803 Facimiento
804 Fisura
805 Fácil
806 Vasija
807 Física
808 Evasivo
809 Vesubio
810 Fatuos
811 Fétido
812 Vidente
813 Fátima
814 Evitar
815 Fatal
816 Fetiche
817 Viático
818 Vodevil
819 Fútbol
820 Fineza
821 Finado
822 Veneno
823 Afinamos
824 Funeral
825 Final
826 Fingir
827 Fanega
828 Fanfarria
829 Venablo
830 Famoso
831 Vomitar
832 Fémina
833 ¡Voy, mamá!
834 Fémur
835 Familia
836 Va mejor
837 Fumigar
838 Vía móvil
839 Famobil
840 Farsa
841 Fuerte
842 Farináceo
843 Firma
844 Virar
845 Farol
846 Frígida
847 Vírico
848 Voy, Rafa
849 Verbo
850 Falso
851 Falta
852 Flan
853 Flemón
854 Flor
855 Velillo
856 Flecha
857 Fleco
858 Volver
859 Volapié
860 Fajas
861 Fajador
862 Fajín
863 Fíchame
864 Fichero
865 Facial
866 Fichaje
867 Vieja capa
868 Facha feroz
869 Fijapelo
870 Focos

871 Vaquita
872 Fecundo
873 Viga maestra
874 Faquir
875 Facultad
876 Vaca, chula
877 Facóquero
878 Fuga veloz
879 Vagabundo
880 Vivos
881 Vividor
882 Vivienda
883 Viva mejor
884 Vivero
885 Vivales
886 Ave focha
887 Vivac
888 Vivificar
889 Vivíparo
890 Ovíparo
891 Fabada
892 Fabián
893 Fa bemol
894 Fibra
895 Fábula
896 Feo bicho
897 Fabuco: fruto del haya
898 Efebo fiel
899 ¡Voy, papá!
900 Bases
901 Pasta
902 Buzón
903 Bésame
904 Pasar
905 Bacilo
906 Paisaje
907 Básico
908 Pasivo
909 Béisbol
910 Patos
911 Patada
912 Botón
913 Pedimento: petición
914 Batería
915 Pídola
916 Botija
917 Bodega
918 Pitufo
919 Patíbulo
920 Buenos
921 Banda
922 Banano
923 Penumbra
924 Bañera
925 Panal
926 Panocha
927 Banco
928 Buena voz
929 Punible
930 Pómez
931 Pomada
932 Pomona
933 Pamema: tontería, cosa sin importancia
934 Pomar
935 Pomelo
936 Pomo chico
937 Epimaco
938 Puma feroz
939 Bomba
940 Brazo
941 Bruto
942 Barniz
943 Broma
944 Barrera
945 Barril
946 Bruja
947 Barco
948 Breve
949 Bribón
950 Blusa
951 Balde
952 Balón
953 Háblame
954 Pilar
955 Pelele
956 Boliche
957 Pelícano

958 Plaf
959 Bulbo
960 Baches
961 Bujías
962 Pasión
963 Pijama
964 Pájaro
965 Pichel: jarra alta, con tapa unida al asa
966 Bajucho
967 Pechuga
968 Apache fiero
969 Pejepalo
970 Pecas
971 Boquita
972 Pequeño
973 Picana
974 Póker
975 Bucal
976 Bagaje
977 Bicoca
978 Poca fe
979 ¡Boga bien!
980 Pavos
981 Bufete
982 Bufón
983 Pavimento
984 Pavero
985 Bofill
986 Bovaje
987 ¡Aúpa, vago!
988 Baffle
989 Befabemí
990 Bebés
991 Pebete
992 Bobina
993 Pipa mayor
994 Paperas
995 Pueblo
996 Babucha
997 Púbico
998 Papaverina: alcaloide del opio
999 Baobab
1.000 Deseosos

El método multiplicador: de 1.000 a 10.000 en diez pasos sencillos

Con diez saltos rápidos de la imaginación, se puede crear un sistema mnemotécnico de 1.000 elementos a partir del de 100 y otro de 10.000 a partir del de 1.000. Para ello, le bastará con utilizar un método similar al que se explicó en el capítulo 10, que consiste en revestir, cubrir o colorear determinadas secciones del gran sistema con diferentes sustancias, etc. Por ejemplo, para ampliar con el método multiplicador el sistema básico de 100 palabras hasta 1.000, tendría usted que modificar las secciones del gran sistema de la forma siguiente:

100-199. En un bloque de hielo.
200-299. Cubiertas de un aceite espeso.
300-399. En llamas.
400-499. Pintadas de un violeta brillante.
500-599. Hechas de un hermoso terciopelo.
600-699. Completamente transparentes.

700-799. Con su fragancia predilecta.
800-899. Colocadas en medio de una transitada carretera.
900-1.000. Flotando encima de una nube y en un hermoso cielo claro y soleado.

Tal y como lo hizo con los sistemas anteriores, ponga en práctica el gran sistema ya sea a solas o con ayuda de amigos. Es probable que empiece a notar que le resulta cada vez más fácil retener los libros que lee, preparar los exámenes y ejecutar otras tareas similares. Las aplicaciones del gran sistema son casi tan ilimitadas como el sistema en sí y en los próximos capítulos verá cómo utilizarlo para memorizar naipes, números largos, números de teléfono, fechas históricas, cumpleaños y aniversarios o información para los exámenes.

Capítulo 12

SISTEMA MNEMOTÉCNICO PARA NAIPES

Los magos y otras personas que hacen demostraciones de su poder memorístico suelen asombrar y divertir al público con su capacidad para recordar barajas completas en el orden en que se las presentan. También sorprenden con su capacidad para enumerar rápidamente, y sin ningún esfuerzo, las seis o siete cartas que no se mencionaron al presentarles una baraja incompleta en orden aleatorio. Por más extraordinarias que parezcan, estas hazañas no son tan difíciles y no suelen apoyarse en ningún truco, aunque muchas personas acusen a los que las ejecutan de contar con ayudantes entre el público, de señalar las cartas y de utilizar otras trampas similares.

El secreto para recordar una baraja completa consiste en enlazar la imagen clave que ha elegido para cada carta con el gran sistema que acaba de aprender. Para crear una palabra metafórica clave para cada carta, basta con conocer la letra por la que empieza el nombre del palo, así como el número de la carta de dicho palo. Por ejemplo, todas las cartas del palo de tréboles empezarán con *t*; todas las de los corazones, con *c*; todas las de picas, con *p*; y todas las de diamantes, con *d*. La segunda consonante para la palabra asociada a la carta será la que representa al número en el gran sistema.

Tomemos como ejemplo el 5 de picas. Ya sabe que la palabra tiene que empezar con *p*, puesto que se trata de una carta de picas, y que la última consonante tiene que ser *l*, puesto que el 5 en el sistema mayor está representado por una *l*. Sin ningún esfuerzo se llega a la palabra *pala*, que representa al 5 de picas. Si desea construir una palabra para el 3 de diamantes, tiene que empezar con *d*, puesto que se trata del palo de diamantes, y su última consonante tiene que ser *m*, puesto que el número 3 está representado por *m* en el gran sistema. Introduciendo

las vocales, se llega a la palabra *domo,* que es la palabra metafórica que corresponde al 3 de diamantes.

A continuación, encontrará una lista de cartas junto con sus palabras metafóricas de apoyo para la memoria. Una vez que se haya familiarizado con esta lista, pasaremos a analizar algunas variaciones.

Tréboles

TA - Teta
T2 - Tina
T3 - Timo
T4 - Toro
T5 - Tela
T6 - Teja
T7 - Toga
T8 - Tufo
T9 - Tubo
T10 - Taza
TJ - Tatuado
TQ - Tetina
TR - Trébol

Diamantes

DA - Dado
D2 - Duna
D3 - Domo
D4 - Duro
D5 - Dolo
D6 - Dicho
D7 - Dique
D8 - Diva
D9 - Deber
D10 - Días
DJ - Dedito
DQ - Detener
DR - Diamante

Corazones

CA - Codo
C2 - Cana
C3 - Cama
C4 - Cara
C5 - Cal
C6 - Caja
C7 - Caco
C8 - Café
C9 - Cubo
C10 - Coz
CJ - Cadete
CQ - Cadena
CR - Corazón

Picas

PA - Pato
P2 - Pan
P3 - Puma
P4 - Pera
P5 - Pala
P6 - Paja
P7 - Peca
P8 - Pavo
P9 - Papá
P10 - Paz
PJ - Petate
PQ - Patán
PR - Pica

En este sistema, los ases cuentan como 1, las sotas y las damas como 11 y 12, los 10 como 0 y los reyes simplemente como el nombre del palo al que pertenecen. Aunque las palabras de memorización para los corazones a menudo coinciden con las que corresponden a los setentas en el gran sistema, eso no debe preocuparle puesto que ambas listas no entrarán nunca en conflicto.

¿Cómo consiguen los expertos en alardes memorísticos asombrar al público? La respuesta es muy sencilla: cada vez que se extrae una carta, la asocian con el número que le corresponde en el gran sistema.

Por ejemplo, si la primera carta extraida es un 7 de diamantes, usted tiene que asociar la palabra *dique* con la primera palabra de su gran sistema, es decir, con *té*. En este caso, puede imaginar un dique gigantesco que, en lugar de contener las aguas, contiene un mar de té, asegurándose de que en su asociación usted huele, ve, oye, prueba y toca todo lo que imagina. Si la segunda carta que se extrae es un as de corazones, debe asociar la palabra que corresponde a esta carta —es decir, *codo*— con la segunda palabra de su gran sistema: *Noé*. Puede usted imaginarse a Noé de pie en su arca, protegiéndose con su codo de la lluvia torrencial. Incluso puede imaginar que usted es Noé y sentir la lluvia y escucharla, etc. Si la siguiente carta que se extrae es una dama de picas, usted debe asociar la palabra que le corresponde —*patán*— con la tercera palabra de su sistema mayor: *mi*. Puede usted imaginarse a un hombre muy tosco y grosero desentonando en una clase de solfeo, utilizando tanto movimiento, ritmo, color y sensualidad como le sea posible. Al memorizar una baraja sirviéndose de las palabras del gran sistema como ganchos para colgar los cincuenta y dos elementos, se utiliza tanto el aspecto lógico analítico, secuencial y numérico del lado izquierdo del cerebro como el aspecto pictórico, rítmico y sensual del lado derecho. Espero que, a partir de estos ejemplos, se dé cuenta de lo fácil que resulta aprenderse de memoria una baraja completa sea cual fuere el orden en que le presenten los naipes. Se trata de una hazaña con la que puede asombrar a sus conocidos.

Su facilidad para recordar las cartas se puede perfeccionar aún más. El lector puede pedirle a una persona que le lea en un orden aleatorio los nombres de los naipes, a excepción de seis o siete, para a continuación, enumerar sin titubear las cartas no mentadas. Para conseguirlo, puede utilizar dos métodos distintos. El primero consiste en utilizar una técnica similar a la que se explicó en el capítulo 5. Cada vez que se extrae una carta, se introduce la palabra metafórica que le corresponde en un concepto más amplio, como puede ser el bloque de hielo que se mencionó con anterioridad. Cuando la persona le haya presentado todas las cartas, le bastará con recorrer mentalmente la lista de palabras que le corresponden a cada una, anotando aquellas que no están conectadas con el concepto más amplio. Si hubiese aparecido el 4 de tréboles, usted se podría haber imaginado un toro deslizándose en el gigantesco cubo de hielo o atrapado en su interior. Esta imagen resulta difícil de olvidar, pero si el 4 de tréboles no se hubiese mencionado, se daría cuenta de inmediato que no tiene nada que recordar.

El otro sistema para ejecutar este tipo de hazaña consiste en transformar o cambiar de alguna forma la palabra metafórica que corres-

ponde a cada una de las cartas que han aparecido. Por ejemplo, si se extrae el rey de tréboles y la imagen que le corresponde es un hermoso tulipán rojo, puede imaginar que el tulipán se ha marchitado. O si la carta que se extrae es un 2 de corazones y la imagen que le corresponde es una caña común de pescar, puede imaginar que la ha partido en dos.

Aunque los sistemas que se exponen en este capítulo sirven básicamente para recordar los naipes, no hace falta ser muy sagaz para darse cuenta de que pueden resultar muy útiles cuando se juega a las cartas. Sin duda, ha observado usted a otras personas repetir una y otra vez en voz baja las cartas que ya han salido o que están en manos de otro jugador y tal vez también les ha visto suspirar con desesperación al darse cuenta que no son capaces de recordarlas.

Con su nuevo sistema mnemotécnico, estas tareas se volverán muy fáciles y amenas y, ya sea que lo utilice cuando juega en serio o por diversión, a lo largo de todo el proceso estará usted ejercitando los poderes de su memoria e incrementando la utilidad de su cerebro.

Capítulo 13

SISTEMA MNEMOTÉCNICO PARA NÚMEROS LARGOS

La prueba de memorización de números largos de la página 18 tal vez le haya parecido particularmente difícil (en los test de inteligencia, la mayoría de las personas no consiguen retener números que tengan más de 7 u 8 cifras). Cuando tienen que memorizar un número como 95862190377, la mayoría de las personas intentan utilizar diversos recursos, como los siguientes: repetir una y otra vez la combinación, empantanándose muchas veces en la propia repetición; dividir el número en dos o tres grupos, olvidando a menudo tanto el orden como el contenido de los mismos; encontrar relaciones matemáticas entre los números en función del orden en que aparecen, perdiéndoles inevitablemente la «pista»; o visualizar el número a medida que se va leyendo, con lo que sólo se consigue que la imagen se vuelva cada vez más borrosa.

Si examina su propia forma de resolver la prueba inicial de memorización de números largos, se dará sin duda cuenta de que utilizó uno de los enfoques que acabamos de mencionar o una combinación de varios. Una vez más, el gran sistema puede serle útil y convertir la memorización de números largos no sólo en una tarea fácil, sino incluso divertida. En lugar de utilizar el sistema mayor como sistema de enganche para recordar listas de 100 ó 1.000 elementos, etc., tiene que aprovechar su flexibilidad: volviendo al código básico y a las palabras metafóricas clave que construyó para los números del 1 al 100, utilice dichas palabras combinándolas con el sistema de enlace para recordar los números largos.

Tomemos, por ejemplo, el número al que hacíamos referencia al

comienzo de este capítulo: 95862190377. Se compone de los siguientes números, ordenados de forma secuencial, y seguido cada uno de ellos de la palabra metafórica clave que le corresponde en el sistema mayor:

95 - Bala
86 - Ficha
21 - Nata
90 - Base
37 - Mico
7 - K.O.

Con el fin de recordar este número casi «imposible de retener», basta con que utilice el sistema básico de enlace, construyendo con las palabras un relato sencillo e imaginativo. Por ejemplo, puede imaginar una *bala* que al ser disparada atraviesa una *ficha* enorme de color rojo recubierta de deliciosa *nata* montada y va a dar en la *base* de la jaula de un *mico* que con el susto se queda *K.O.*

Al final de este párrafo, cierre los ojos y vuelva a visualizar el relato anterior. Ahora, identificando las palabras metafóricas clave, transfórmelas en números y obtendrá el resultado siguiente:

b—9
l—5
f—8
ch—6
n—2
t—1
b—9
s—0
m—3
c—7
K—7
95862190377

No es indispensable que recuerde los números largos dividiéndolos en grupos de dos. También es posible, e incluso a veces más sencillo, dividir los número en grupos de tres cifras. Inténtelo con el número 851428730584. Se compone de:

851—Falta
428—Renovar
730—Camisa
584—Lavar

Con el fin de recordar este número, que es incluso más largo que el anterior, basta nuevamente con utilizar el sistema básico de enlace

para construir un solo relato imaginativo con las palabras metafóricas clave. Utilizando la capacidad de su hemisferio cerebral derecho, puede imaginar que ha cometido usted una *falta* muy grave y que le han obligado a *renovar* su vestuario, por lo que se quita la *camisa,* que tiene que *lavar.* Una vez más, al final de este párrafo, cierre los ojos y proyecte de nuevo en su pantalla interior el pequeño relato. Ahora, identifique las palabras clave y transformándolas, obtiene el siguiente resultado:

f—8
l—5
t—1
r—4
n—2
v—8
c—7
m—3
s—0
l—5
v—8
r—4
851428730584

Otro sistema para recordar los números largos, sobre todo si no se ha aprendido de memoria las palabras metafóricas clave del gran sistema, consiste en improvisar a partir del código básico del sistema mayor, construyendo palabras de 4 consonantes para el número que tiene que recordar. Por ejemplo, con un número de 16 cifras, como 1582907191447620, puede usted formar los siguientes número de 4 dígitos acompañados de las palabras metafóricas clave que les corresponden: 1582 — *teléfono,* 9071 — *búsqueda,* 9144 — *pitorrearse,* 7620 — *cojines.*

En este caso, puede usted imaginar un *teléfono* rojo y brillante a cuya *búsqueda* usted anda porque algún bromista para *pitorrearse* de usted, lo ha escondido detrás de un montón de *cojines* multicolores, y usted quiere llamar. Al final de este párrafo, vuelva a cerrar los ojos e imagine la historia, escribiendo luego las palabras y los números en el espacio en blanco que encontrará a continuación:

Si se le plantea alguna dificultad en lo referente al orden de las palabras, puede resolverla utilizando, en lugar del sistema de enlace, uno de los de asociación, número-forma o número-rima. Por ejemplo, y volviendo al número que aparecía al comienzo de este capítulo, 95862190377, le bastaría con enlazar la palabra *bala* con su imagen clave para el número 1; *ficha* con la imagen clave para el número 2; *nata* con la imagen clave para el número 3 y así sucesivamente.

También puede utilizar el sistema de la sala romana o el alfabético, colocando las palabras que ha construido a partir del número largo en orden alfabético o en su sala romana. Decida usted mismo cuál de estos métodos es el que más le conviene. Luego, para comprobar la asombrosa eficacia de este método de memorización de números, vuelva a la prueba original del capítulo 2 y descubra qué fácil le resulta ahora retener los números que le presentábamos.

Una vez que haya conseguido dominar esta técnica, no sólo habrá perfeccionado aún más su memoria y su imaginación, sino que su coeficiente intelectual se habrá incrementado. Una de las pruebas que se realizan para medir este coeficiente incluye la capacidad de retener números. La mayoría de las personas consiguen retener números de un máximo de 6 ó 7 cifras. Un resultado de 9 ó más lo coloca a usted, en lo que se refiere a esta prueba, entre las personas que tienen un coeficiente intelectual de 150 ó más.

Capítulo 14

SISTEMA MNEMOTÉCNICO PARA NÚMEROS DE TELÉFONO

En lugar de guardarse en la memoria, la mayoría de los números de teléfono descansan en trozos de papel de todos los tamaños, colores y formas, en los bolsillos, los cajones, las carteras y en ese almacén general de la frustración que llamo «la bodega del olvido».

Ahora bien, recordar puede ser más fácil que olvidar y, una vez más, el gran sistema es el que puede servirle de apoyo en esta situación. El procedimiento para recordar los números de teléfono consiste en convertir cada uno de los dígitos que tiene que memorizar en una letra del código básico del gran sistema. Luego, a partir de las letras que ha transcrito, debe construir palabras y expresiones ingeniosas que pueda asociar tanto con el número como con la persona.

Empiece, por ejemplo, con las diez personas cuyo número intentó recordar en la prueba inicial de la página 19:

El herbolario	787 59 53
Su compañero de tenis	640 73 36
La oficina de información meteorológica	691 02 62
El vendedor de periódicos	242 91 11
La floristería	725 83 97
Su garaje	781 37 02
El teatro	869 95 21
La discoteca	644 16 16
El centro comunitario	457 89 10
Su restaurante favorito	354 63 50

En los ejemplos siguientes, le presentamos algunas soluciones posibles para estos diez números de teléfono.

— El herbolario: 787 59 53. A este número le corresponden las letras *cfc lb lm*. Su frase de apoyo de la memoria, que empieza con la letra que le corresponde a cada número, puede ser: *Comida Fresca y Campestre: La Biología Lo Merece*. En su mente, puede visualizar unos deliciosos productos frescos del campo y sentir sus efectos benefici o.

— Su compañero de tenis: 6 ro le correspon- den las letras *jrs qum m* de la memoria puede ser: *Joven Raque ne Muchos ha- CHazos*. Una vez más, ti ı compañero de tenis, haciendo realidad la

— La oficina de información 62. A este número le corresponden las se de apoyo de la memoria puede ser la s ɜ Diluvios Solo Nieve o aGua Nieve.

— El vendedor de periódicos nero le corresponden las letras *nrn pd t* utilizar para la segunda parte del número una ırase muy condensada que sólo incluya las consonantes que le corresponden a cada número. *¡Noticias Recién Nacidas! PiDa ToDo.*

— La floristería: 725 83 97. A este número le corresponden las letras *gnl fn pc*. Imagine que es usted el dueño de la tienda y anuncie las virtudes de sus flores: *Geranios, Narcisos, Lirios: Fragancias Mágicas Para Conquistar.*

— Su garage: 781 37 02. A este número le corresponden las letras *cvt mg sn*. Imagine que a la entrada de su garaje hay un anuncio que dice: *Cuidamos Vehículos y Taxis: Maravilloso Garaje Sin Nubes.*

— El teatro: 869 95 21. A este número le corresponden las letras *vjp pl nd*. Imagine que en el teatro se representa una obra de Jardiel Poncela y que en la prensa se anuncia así: *Vea a Jardiel Poncela: Puede Lamentar No Decidirse.*

— La discoteca: 644 16 16. A este número le corresponden las letras *chrr dj dg*. La frase puede ser la siguiente: *Chachachá, Rumba, Rock: Disc Jockey De Genio.*

— El centro comunitario: 457 89 10. A este número le corresponden las letras *rlc pb dc*. Imagine todo lo que puede encontrar en este tipo de comunidad: *Redescubra La Cultura: Pintura, Baile, Dibujo, Cerámica.*

— Su restaurante favorito: 354 63 50. A este número le corresponden las letras *mlr jm ls*. Imagine que se niega usted a ir a cual-

quier otro sitio: *Mi úLtimo Restaurante: Jamás Me Lo Sustituirán.*

No cabe duda de que estos ejemplos se aplican a casos muy concretos. Ahora, le corresponde a usted aplicar el sistema que le hemos explicado a los números de teléfono que le parezca importante recordar. En algunos casos, la combinación de números puede plantear mayores dificultades, resultando casi imposible construir frases o palabras adecuadas. En tales casos, la solución sigue siendo sencilla. Basta con que coja las palabras que se le ocurran a partir de los números y utilice luego el sistema de vinculación, elaborando imágenes absurdas y exageradas que se asocien con la persona cuyo número de teléfono se propone recordar. Supongamos, por ejemplo, que el número de teléfono de uno de sus amigos al que le gusta el golf es el 491 42 76. En este caso, tiene usted que utilizar las palabras del gran sistema para 49 *(rape),* 142 *(tren)* y 76 *(caja).* Para recordar este número, puede imaginar que su amigo se va de pesca y en lugar de una caña se llevó un palo de golf, con el que le da en la cabeza a un *rape,* viajando luego muy feliz en *tren* con su pescado en una *caja.*

Ahora que domina los elementos básicos del sistema mnemotécnico para números de teléfono, es esencial que lo asocie y vincule con su vida. Por consiguiente, utilizando el espacio en blanco que encontrará a continuación, apunte los nombres y números de teléfono de al menos diez personas o lugares que considere importantes y, antes de empezar a leer el siguiente capítulo, asegúrese de que se ha consolidado en su memoria la imagen relacionada con cada uno de estos números. A medida que vaya construyendo las imágenes, tenga presente los principios básicos de la memoria, considerando que cuanto más divertido, humorístico e imaginativo sea este ejercicio, mayor será la facilidad con que recuerde estos diez números.

Los diez números de teléfono más importantes para mí

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Capítulo 15

SISTEMA MNEMOTÉCNICO PARA HORARIOS Y CITAS

Al igual que con los números de teléfono, a muchas personas les resulta difícil recordar sus horarios y sus citas. Utilizan sistemas similares para resolver uno y otro problema, siendo el más común el de llevar una agenda. Por desgracia, no siempre se tiene a mano la agenda. En este capítulo, se exponen dos sistemas, el primero de los cuales tiene una utilidad cotidiana inmediata, mientras que el segundo sirve para recordar los horarios y las citas de toda una semana.

El primero de estos sistemas requiere la utilización de los sistemas básicos de enganche. Sólo tiene que equiparar el número de su sistema con la hora de la cita. Puesto que un día tiene 24 horas, puede usted ya unir dos sistemas de pocos elementos, ya utilizar las 24 primeras palabras de un sistema más amplio.

Supongamos que tiene usted los siguientes compromisos:

7 — Atletismo en grupo a primera hora de la mañana.
10 — Dentista
1 — Almuerzo
6 — Reunión de trabajo
10 — Película

Al comenzar el día, usted recorre la lista de compromisos y busca palabras que se asocien con ellos.

La hora a la que tiene una cita con sus compañeros de atletismo es las siete de la mañana, representada en el gran sistema por la palabra *K.O.* Imagine a todo el equipo físicamente agotado después de los ejercicios mañaneros.

A las diez *(deseo)* tiene una cita con el dentista. Imagine que lo está ya atendiendo y usted no puede contener el deseo de pegarle un mordisco.

Su siguiente compromiso, a la una (13,00 horas), es para el almuerzo. La palabra clave que le corresponde a este número es *dama.* Imagine que está usted ya instalado en la mesa con sus acompañantes y tiene a su lado una *dama* inmensamente gorda que casi no le deja sitio.

A las seis de la tarde tiene una reunión de trabajo. En el gran sistema la palabra que le corresponde al 18 (18,00 horas) es *diva.* Puede usted imaginar que, durante la reunión, uno de sus colegas se comporta como una *diva,* impidiéndoles a los demás que expresen su opinión.

Por último, a las diez de la noche (22,00 horas), ha quedado en ir a ver una película. La palabra del gran sistema que le corresponde a este número es *nene,* por lo que puede usted imaginar que va al cine con un *nene* insoportable que no le deja disfrutar de la película.

Puede usted «ordenar» sin esfuerzo estos cinco compromisos, sea utilizando el sistema de enlace para asociar entre sí las imágenes que acaba de imaginar o recurriendo al sistema de asociación número-forma o número-rima.

El segundo sistema para recordar los horarios y las citas sirve para tods una semana. Considere el domingo el primer día de la semana y asigne un número al resto de los días:

Domingo	1
Lunes	2
Martes	3
Miércoles	4
Jueves	5
Viernes	6
Sábado	7

Después de haber asignado un número a cada día, haga con las horas lo mismo que en el primer sistema que expusimos al comienzo de este capítulo, disponiéndolas tal y como aparecen en los horarios de las estaciones, los puertos y los aeropuertos.

Por consiguiente, para cualquier hora y día de la semana, se forma un número de 2 ó 3 cifras, indicando primero el día y luego la hora. A continuación, se convierte el número en la palabra que le corresponde en la lista del gran sistema. Una vez hallada la palabra, se enlaza con el compromiso adecuado. Supongamos, por ejemplo, que tiene un compromiso para ver un coche que quiere comprar el martes a las nueve de la mañana. Al martes le corresponde el número 3, que en el gran sistema está representado por la letra *m.* La hora, 9, está representada por las letras *b* o *p.* Si consulta la lista del gran sistema, comprobará que la palabra clave para las nueve del martes es *mapa.* Para

recordar esta cita, puede imaginarse al coche que va a ver atravesando un mapa gigantesco, envuelto en el mapa o viajando por sus carreteras.

Supongamos ahora que tiene una clase de guitarra el jueves (día número 5) a las cinco de tarde (las 17). El número que correspone a las cinco de la tarde del jueves es 517 y la palabra *lúdico*. Para recordar esta cita, puede imaginar que en lugar de tocar la guitarra juega usted con ella como si fuese un juguete. Asegúrese de que su imaginación se deja guiar por los principios de la memoria y de que oye todos los sonidos, siente la guitarra, la ve, etc.

Aunque este sistema puede parecerle algo incómodo puesto que requiere un conocimiento más o menos exhaustivo de los números de tres dígitos del gran sistema, esta desventaja se puede superar «haciendo girar» las horas del día para que coincidan con aquellas en que se suelen acumular sus citas. Por ejemplo, si su día no suele empezar hasta las diez de la mañana, puede considerar que a esta hora le corresponde el número 1 en su sistema mnemotécnico para citas. De esta forma, las horas más importantes y más cargadas del día estarán casi siempre representadas por números de sólo dos dígitos, es decir, por números del 10 al 99 del gran sistema. Tal y como hizo con la técnica empleada para el horario de un solo día, puede «ordenar» sus horarios semanales, asociando sus imágenes, por orden, al sistema mayor. A efectos prácticos, suele ser más conveniente empezar primero por el sistema mnemotécnico diario, poniéndolo en práctica y familiarizándose con él antes de pasar al semanal.

Capítulo 16

SISTEMA MNEMOTÉCNICO PARA LAS FECHAS DE NUESTRO SIGLO

Cuando haya terminado este capítulo, sabrá enunciar el día de la semana de cualquier fecha comprendida entre el año 1900 y el 2000.

Para ello, se pueden utilizar dos sistemas, el primero de los cuales es más rápido y sencillo y se aplica únicamente a un año determinado, mientras que el segundo puede abarcar 100 años y es algo más complicado. Estos sistemas deben mucho a Harry Lorayne, un reputado experto norteamericano. Supongamos que usted quiere saber qué día era determinada fecha del año 1971, utilizando el primero de estos sistemas. Con el fin de realizar esta hazaña que parece tan difícil, basta con que recuerde el siguiente número:

377426415375

Aunque a primera vista le parezca imposible, una vez que le hayamos explicado el sistema, comprobará que resulta muy fácil de manejar. Cada una de las doce cifras de este número representa el primer domingo de cada mes del año 1971. Por ejemplo, el primer domingo de abril es el cuarto día del mes; el primer domingo de diciembre, el quinto día del mes, etc. Una vez que haya memorizado este número (en caso de que tenga algún problema, vuelva a consultar el capítulo dedicado a los números largos), podrá calcular con gran rapidez el día de la semana de cualquier fecha del año.

La mejor forma de explicar esta técnica es mediante ejemplos. Supongamos que su cumpleaños es el 28 de abril y que desea saber en qué día de la semana cae. Tomando el cuarto día del número anterior, sabe que el primer domingo de abril es el día 4. Añadiendo siete a esta

fecha inicial, calcula rápidamente que el segundo domin[illegible] mes será el día 11 (4 + 7 = 11); el tercer domingo del mes, 18 y el cuarto, 25. Ahora le basta con enumerar las fechas restantes y los días del mes hasta que dé con la fecha en cuestión: 26 de abril = lunes; 27 de abril = martes; 28 de abril = miércoles. Resulta, pues, que su cumpleaños cayó en miércoles en el año 1971.

Supongamos que desea conocer el último día del año. El proceso es similar. Puesto que sabe que el primer domingo del último mes del año es el día 5, basta con que le añada a esta fecha tres sietes, que representan los tres domingos siguientes, llegando así al domingo 26 de diciembre. Enumerando las fechas que quedan, obtendrá el siguiente resultado: lunes 27, martes 28; miércoles 29; jueves 30; viernes 31 (el último día del año).

Como habrá comprobado, este sistema se puede aplicar a cualquier año del que le interese saber en qué días caen ciertas fechas. Lo único que tiene que hacer es construir un número de apoyo de la memoria para el primer domingo o, en su caso, para el primer lunes, martes, etc. de cada mes del año; luego añadirle a la fecha tantos sietes como convenga para acercarse al día en cuestión y, por último, enumerar las fechas que quedan.

Una de las ventajas que presenta la utilización del número de memorización de un año es que, de año en año, la fecha correspondiente al primer domingo, primer lunes, etc. va disminuyendo de uno en uno, salvo en el caso de los años bisiestos, en los que el día de más provoca un salto de dos con respecto al año siguiente. Por ejemplo, en los años 1969, 1970 y 1971, el primer domingo de enero cayó respectivamente en los días 5, 4 y 3 de dicho mes.

El segundo de los sistemas del que nos vamos a ocupar en este capítulo sirve para calcular el día de cualquier fecha comprendida entre los años 1900 y 2000. En este sistema, se asigna a cada mes un número que se mantiene siempre. Los números de los meses son los siguientes:

Enero	1
Febrero	4
Marzo	4
Abril	0
Mayo	2
Junio	5
Julio	0
Agosto	3
Septiembre	6
Octubre	1
Noviembre	4
Diciembre	6

Aunque, para recordar estos números, algunas personas recurren a asociaciones tales como enero es el primer mes, la cuarta letra de febrero es *r*, a la que le corresponde el número 4, y así sucesivamente, me parece más conveniente recordar el siguiente número:

144025036146

construyendo las palabras *ToReRo, SeNiL, aSeMeJar* y *DeReCHa.* Estas palabras se pueden enlazar imaginando a un torero senil cuya forma de torear se asemeja a la de un manco al que sólo le queda la mano derecha. De esta forma, se pueden recordar con facilidad los números clave que representan los meses.

Además de los números que corresponden a los meses, también hay que utilizar números clave para los años, tal y como se indica en la siguiente tabla que va desde el 1900 hasta el 2000.

0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1900	1901	1902	1903	1909	1904	1905
1906	1907	1913	1908	1915	1910	1911
1917	1912	1919	1914	1920	1921	1916
1923	1918	1924	1925	1926	1927	1922
1928	1929	1930	1931	1937	1932	1933
1934	1935	1941	1936	1943	1938	1939
1945	1940	1947	1942	1948	1949	1944
1951	1946	1952	1953	1954	1955	1950
1956	1957	1958	1959	1965	1960	1961
1962	1963	1969	1964	1971	1966	1967
1973	1968	1975	1970	1976	1977	1972
1979	1974	1980	1981	1982	1983	1978
1984	1985	1986	1987	1993	1988	1989
1990	1991	1997	1992	1999	1994	1995
	1996		1998			2000

Aunque este sistema no es fácil de dominar, con un poco de práctica llega a convertirse en una capacidad natural. El método es el siguiente: conocidos el mes, la fecha numérica y el año, se añade al número de la fecha el número que corresponde al mes y, luego, al total el número clave que representa el año en cuestión. Del resultado obtenido se sustraen los sietes y el número que queda representa al día de la semana, considerando al domingo el primer día. Si el total es un múltiplo de 7, por ejemplo 28, habrá que sustraer un 7 de menos (en este caso, $3 \times 7 = 21$ en lugar de $4 \times 7 = 28$).

Con el fin de que comprenda aún mejor el sistema, le expondremos un par de ejemplos. El día que intentaremos descubrir es el 19 de marzo de 1969. El número clave que le corresponde a marzo es el 4,

que tenemos que añadir a la fecha en cuestión, en este caso 19: 19 + 4 = 23. A este total, le tenemos que sumar el número clave que representa al año 1969. Consultando la lista, vemos que es el 2. Añadiendo este 2 al total anterior, obtenemos el resultado siguiente: 23 + 2 = 25. Sustrayendo todos los sietes de este resultado (3 × 7 = 21), obtenemos: 25 − 21 = 4. El día en cuestión es, por consiguiente, el cuarto día de la semana, el miércoles. La segunda fecha a la que vamos a aplicar este sistema es el 23 de agosto de 1972. El número clave que le corresponde a agosto es el 3, que sumamos al 23, obteniendo como resultado 26. El número que representa el año 1972 es el 6 y, si lo sumamos al 26, obtenemos un total de 32. Sustrayendo todos los sietes (4 × 7 = 28) del 32, llegamos al 4. El cuarto día de la semana es el miércoles, luego miércoles era el 23 de agosto de 1972.

La única excepción a esta regla la constituyen los años bisiestos y, en este caso, sólo se ven afectados los meses de enero y febrero. Tendrá que hacer los mismos cálculos, pero, para estos dos meses, el día de la semana será el que antecede al que corresponde al resultado final. Al igual que ocurría con los demás sistemas, la mejor manera de familiarizarse con las técnicas que explicamos en este capítulo es poniéndolas en práctica. Le aconsejo que empiece con la más sencilla y, una vez que la domine, empiece a entrenarse en la más avanzada.

Capítulo 17

SISTEMA MNEMOTÉCNICO PARA FECHAS HISTÓRICAS IMPORTANTES

Los dos sistemas que acaba usted de aprender le permiten recordar el día de cualquiera de las fechas de este siglo. El sistema que exponemos a continuación le ayudará a retener en la memoria las fechas históricas más importantes. En el capítulo 2, una de las pruebas de memorización incluía diez de estas fechas. Se trataba de las siguientes:

1 1666 Gran incendio de Londres
2 1770 Nacimiento de Beethoven
3 1215 Firma de la Carta Magna
4 1917 Revolución rusa
5 1454 Primera imprenta
6 1815 Batalla de Waterloo
7 1608 Invención del telescopio
8 1905 Teoría de la relatividad de Einstein
9 1789 Revolución francesa
10 1776 Declaración de independencia de los Estados Unidos

El método para recordar éstas y cualesquiera otras fechas es muy sencillo; se trata de una técnica similar a la que se utiliza para recordar los números de teléfono. Lo único que tiene que hacer es construir una palabra o una serie de ellas con las letras que representan los números de la fecha. En la mayoría de los casos, no vale la pena incluir el 1 correspondiente al millar, puesto que ya se sabe, generalmente, la fecha aproximada. Pongamos a prueba el sistema con las fechas anteriores:

1. El gran incendio de Londres de 1666 casi destruyó la ciudad, envolviéndola en un nube de chispas que chisporroteaban entre chasquidos. La frase de apoyo de la memoria para la fecha 1666 sería: *¡Chispas, Chasquidos, Chisporroteo!*
2. Beethoven es famoso por el hecho de que llegó a quedarse completamente sordo. La fecha de su nacimiento, 1770, puede recordarse fácilmente con la frase: *¡Caramba Con el Sordo!,* pues efectivamente causa extrañeza que un sordo pueda haber compuesto músicas tan geniales.
3. La firma de la Carta Magna, en 1215, marcó el inicio de una nueva era gobernada por el sentido común y la razón. Para recordar esta fecha, podemos utilizar la frase: *Nuevo Documento: Liberalización.*
4. La revolución rusa de 1917 constituyó la sublevación del pueblo contra la opresión, El pueblo ruso exigía una mayor igualdad en forma de comunismo. Por consiguiente nuestra frase puede ser: *Pueblo Desea Comunismo.*
5. Las prensas de imprenta a menudo son grandes máquinas rotativas que imprimen miles de páginas por minuto. Podemos imaginar que la primera imprenta que apareció en 1454 era una versión más lenta y recordar esta fecha con las palabras *Rotación Lenta Rotación.*
6. Aunque la batalla de Waterloo, en 1815, fue un triunfo para Wellington, se puede considerar que fue fatal para Napoleón. Podemos utilizar una palabra de memorización en lugar de una frase para recordar esta fecha: *Fatal.*
7. Cuando Hans Lippershey inventó el telescopio, en 1608, cambió la visión que el hombre tenía del cielo. Por lo tanto, nuestra frase puede ser: *Giró Su Visión.*
8. En 1905, la teoría de la relatividad de Einstein arrojó nueva luz sobre la relación entre materia y energía. Su teoría resolvió algunos enigmas que desde hacía mucho tiempo habían intrigado al hombre. Nuestra frase puede ser: *Abrió Secretos iLuminándonos.*
9. Durante la Revolución francesa de 1789, la furia del pueblo derrocó a la monarquía. Por consiguiente, podemos recordar esta fecha con la frase *Guerra Violenta Popular.*
10. La declaración de independencia de los Estados Unidos, en 1776, desató un sentimiento de optimismo y confianza en un nuevo estilo de vida. Nuestra frase puede ser: *Cambio Con eSperanza.*

Capítulo 18

CÓMO RECORDAR CUMPLEAÑOS, ANIVERSARIOS Y LOS DÍAS Y LOS MESES DE LAS FECHAS HISTÓRICAS

El sistema del que nos vamos a ocupar a continuación le va a resultar muy fácil de aprender puesto que combina otros sistemas que usted conoce ya. También le va a parecer más sencillo que otros métodos que se han propuesto para memorizar este tipo de datos ya que el sistema mnemotécnico más amplio que ha aprendido —el gran sistema— se puede utilizar como «clave» para los meses y los días (mientras que otros sistemas suelen exigir la elaboración específica de nombres que se correspondan con los meses).

El sistema funciona de la forma siguiente: los meses están representados por los números del 1 al 12 y por las palabras clave que correspoanden a estos últimos en el gran sistema.

Enero	Té
Febrero	Noé
Marzo	Mi
Abril	Rey
Mayo	Ley
Junio	Ja
Julio	K.O.
Agosto	Fe
Septiembre	Pie
Octubre	Deseo
Noviembre	Dado
Diciembre	Duna

Para recordar un cumpleaños, un aniversario o una fecha histórica, basta con formar una imagen que enlace las palabras del mes y el día y la fecha que desea recordar. Supongamos, por ejemplo, que el cumpleaños de su novia es el 1 de noviembre. La palabra clave del gran sistema para noviembre es *dado* y para 1 es *té*. Imagine que regala a su novia un *dado* gigantesco repleto de hojas de *té*.

Supongamos, ahora, que desea recordar el aniversario de boda de sus padres, que se debe celebrar el 25 de febrero. La palabra clave para febrero es *Noé* y la palabra clave para el 25 es *Nilo*. Imagine a *Noé* casando a sus padres en el *Nilo*.

Las fechas históricas se pueden recordar con igual facilidad. Por ejemplo, la fecha en la que las Naciones Unidades se crearon de forma oficial fue el 24 de octubre. La palabra clave del gran sistema para octubre es *deseo* y la palabra clave para el 24 es *nuera*. Imagine que la *nuera* de un jefe de Estado no puede reprimir el *deseo* de abofetear a un importante político extranjero, provocando un conflicto internacional.

Este sistema sólo plantea un pequeño problema, que consiste en la posibilidad de que usted *sepa* la fecha pero se olvide de recordarla. Este inconveniente se puede superar adquiriendo el hábito de examinar a fondo y con regularidad los enlaces de su memoria relativos a la semana o las dos semanas siguientes. El sistema mnemotécnico que se esbozó en este capítulo se puede enlazar con el método anterior para recordar los años de las fechas históricas. De esta forma, dispondrá de un sistema completo para recordar fechas.

Capítulo 19

SISTEMAS MNEMOTÉCNICOS PARA VOCABULARIO Y LENGUAJE

El vocabulario constituye el factor más importante no sólo en lo que respecta al desarrollo de una forma eficaz de lectura, sino también al éxito en los estudios y en los negocios. Ello nada tiene de extraño si tenemos en cuenta que la amplitud de nuestro vocabulario suele indicar el alcance de nuestros conocimientos. Puesto que el vocabulario es la piedra angular del lenguaje, es conveniente y necesario desarrollar métodos para aprender y memorizar las palabras con mayor facilidad. Una de las mejores formas de conseguirlo consiste en aprender los prefijos (letras, sílabas o palabras que se anteponen a los radicales), los sufijos (letras, sílabas o palabras que se colocan detrás de los radicales) y los radicales (palabras de las que se derivan otras) que aparecen con más frecuencia en la lengua que nos propongamos aprender.

He aquí algunas ideas para ayudarle a incrementar su vocabulario:

1. Hojee un buen diccionario, estudiando las formas en que se utilizan los prefijos, los sufijos y los radicales. Siempre que le sea posible, utilice la asociación para consolidar la memorización.
2. Introduzca cada día en su vocabulario un número determinado de palabras nuevas. Las palabras nuevas sólo se retienen si se aplica el principio de repetición, tal y como se explicó con anterioridad. Una vez que las haya aprendido, utilice estas palabras en tantos contextos y ocasiones como le sea posible.
3. Propóngase encontrar nuevas palabras en el lenguaje. Esta actividad directora de la atención, o disposición mental, hace que los «anzuelos» de su memoria estén mejor preparados para atrapar nuevos «peces» lingüísticos.

Estos principios generales de aprendizaje sólo pretenden ayudar a la memoria a adquirir un conocimiento más profundo de cualquier lengua. Se pueden aplicar a la lengua propia, como medio de incrementar el vocabulario actual, o a una lengua extranjera que esté empezando a aprender. Tras haber sentado una base *general* para el aprendizaje de las palabras, pasemos ahora a analizar la memorización de palabras *específicas*. Tal y como ocurre con el resto de los sistemas mnemotécnicos, la cuestión clave es la *asociación*. En el contexto del aprendizaje de las lenguas, es conveniente asociar los sonidos, las imágenes y las analogías, habida cuenta de que determinadas lenguas pertenecen a la misma «familia» y tienen palabras que están relacionadas.

Para darle una idea de este método de enlace, vamos a analizar unas cuantas palabras del castellano, inglés, francés, latín y alemán. Supongamos que un norteamericano o un británico quiere recordar la palabra inglesa *vértigo*, que significa «mareo» o «aturdimiento» y que hace que la persona que lo sufre sienta que los objetos que la rodean dan vueltas a su alrededor. Para imprimir esta palabra en su memoria, basta con que asocie su sonido con la frase *where to go?* (¿adónde ir?) que es el tipo de pregunta que se plantearía si sintiese que los objetos giran a su alrededor.

Dos palabras que muchas personas confunden en la lengua castellana son *acrofobia*, que es un temor mórbido a las alturas, y *agorafobia*, temor mórbido a los espacios abiertos. La distinción se puede consolidar asociando el prefijo *acro* de *acrofobia* con *acróbata* (una persona que hace números de circo a grandes alturas) y el prefijo *agora* de *agorafobia* con *agricultura*, que trae a la memoria imágenes de campos abiertos (aunque la palabra griega *ágora* significa «plaza»).

Las lenguas extranjeras se vuelven más fáciles de abordar cuando se cae en la cuenta de que forman grupos. Casi todas las lenguas europeas (salvo el finés, el húngaro y el vascuence) forman parte del grupo indoeuropeo y, por consiguiente, contienen gran número de palabras similares tanto en su sonido como en su significado. Por ejemplo, las palabras para *padre:* inglés: *father;* alemán: *Vater;* latín: *pater;* francés: *père;* italiano: *padre.* Cierto conocimiento del latín puede ser muy útil para comprender todas las lenguas románicas, en las que muchas de las palabras son similares. Pongámonos de nuevo en el lugar de una persona de habla inglesa. La palabra inglesa para *amor* es *love* y la latina *amor.* No obstante, en inglés se utiliza las palabras *amourous*, que significa «inclinado al amor; enamorado; y perteneciente o relativo al amor». Los vínculos son evidentes. Del mismo modo, la palabra inglesa para *Dios* es *God* y la latina *Deus*, pero en inglés las palabras *deity* y deify significan, respectivamente, «una figura divina; un dios; el Creador» y «convertir a alguien o a algo en dios».

El francés se derivó del habla de los legionarios romanos, que lla-

maban a la cabeza *testa* (en francés: *tête)* y al brazo *brachium* (en francés: *bras*), etc. Cerca del 50 por 100 del vocabulario inglés corriente se deriva del latín (y del griego) ya sea de forma directa o a través del francés normando, lo que explica que existan tantas analogías directas entre ambas lenguas.

Además de las analogías basadas en los grupos lingüísticos, las palabras extranjeras se pueden recordar utilizando un método similar al que se explicó para recordar las palabras de la propia lengua. Puesto que nos hemos estado ocupando del francés, los dos siguientes ejemplos vienen al caso: en francés, la palabra para ventana es *fenêtre.* Para recordarle con más facilidad, se puede pensar en la palabra *defenestrar,* que significa arrojar a una persona por la ventana. La palabra francesa para cabeza es *tête.* Para recordarla, se puede pensar en la palabra *testarudo,* que se aplica a una persona terca o cabezota.

Además de los elementos latinos, griegos y franceses que contiene, el resto de la lengua inglesa es en gran parte de origen anglosajón, por lo que está relacionada con el alemán. A ello se debe que muchas palabras sean idénticas en uno y otro idioma —*will, hand, arm, bank, halt, wolf,* etc.—, mientras que otras se parecen mucho: *light (Licht), night (Nacht), book (Buch), stick (Stock), ship (Schiff)* y *house (Haus).*

Aprender lenguas, tanto la propia como la de otros pueblos, no tienen por que ser una experiencia frustrante y deprimente. Lo único que hace falta es organizar la información que se desa asimilar de forma que la memoria pueda «atrapar» cualquier elemento disponible de información.

Una forma de empezar con buen pie el aprendizaje de una lengua es dándose cuenta de que en la mayoría de los idiomas el 50 por 100 de la conversación consiste en tan sólo 100 palabras. Si aplica usted el gran sistema para retener estas palabras, habrá recorrido el 50 por 100 del camino que lleva a la comprensión de la conversación básica de cualquier extranjero.

Con el fin de ayudarle, incluimos en las páginas siguientes una lista de las 100 palabras más usuales de la lengua castellana*. Descubrirá que si las compara con sus equivalentes en los idiomas inglés, francés, italiano, alemán, etc., casi el 50 por 100 son prácticamente idénticos entre sí, si exceptuamos pequeñas variaciones de pronunciación y acentuación de las palabras.

* En los adjetivos y pronombres hemos consignado solamente la forma del masculino singular. *(N. del T.).*

Las 100 palabras más usuales en las que consiste el 50 por 100 de toda conversación

1. a
2. ahí
3. ahora
4. alguno
5. allí
6. antes
7. aquel
8. aquí
9. así
10. cada
11. coger
12. como
13. con
14. contra
15. cosa
16. cual
17. cuando
18. cuanto
19. dar
20. de
21. debajo
22. decir
23. dentro
24. desde
25. después
26. donde
27. el
28. él
29. en
30. encima
31. entonces
32. entre
33. ese
34. estar
35. este
36. fuera
37. gente
38. hacer
39. hacia
40. hasta
41. igual
42. le, lo
43. lugar
44. más
45. me, mí
46. menos
47. mío, mi
48. mismo
49. mucho
50. muy
51. nada
52. nadie
53. ni
54. ninguno
55. no
56. nosotros
57. nuestro
58. nuevo
59. nunca
60. o
61. otro
62. para
63. parte
64. pensar
65. pero
66. poco
67. poder
68. por
69. porque
70. que
71. qué
72. querer
73. quien
74. saber
75. se, sí (pron.)
76. ser
77. si (conj.)
78. sí (adv.)
79. siempre
80. sin
81. sobre
82. solo

83. suyo, su
84. tan
85. te, tí
86. tener
87. tiempo
88. todo
89. tú
90. tuyo, tu
91. un, uno
92. usar
93. venir
94. ver
95. vez
96. vosotros
97. vuestro
98. y
99. ya
100. yo

Aplicando los principios básicos de la memoria a la memorización de estas y otras palabras y utilizando tanto las capacidades del lado derecho como las del lado izquierdo del cerebro, descubrirá que el aprendizaje de un idioma puede ser una tarea tan sencilla y amena como les suele parecer a los niños. Con ello no queremos decir que a los niños les resulte más fácil aprender un idioma que a los adultos. Lo que ocurre es que sus mentes están más abiertas y no temen cometer errores. Los niños repiten y hacen asociaciones con los elementos básicos, escuchan con más atención, copian y representan con gestos y suelen divertirse mucho, prescindiendo del exceso de instrucciones que los adultos creemos necesitar.

Capítulo 20

CÓMO RECORDAR NOMBRES Y CARAS

Recordar nombres y caras es una de las cosas más importantes de la vida y también una de las más difíciles. Esta dificultad obedece al hecho de que, en la mayoría de los casos, el nombre no tiene «relación» real alguna con el rostro. En el pasado, ocurría exactamente al revés, ya que el sistema de asignación de nombres se basaba en la memoria y en la asociación: el hombre al que los demás solían ver cubierto de harina y con las manos repletas de masa era el señor Panadero; el que trabaja en su huerto y en el de otras personas era el señor Hortelano; el que pasaba el día martillando el metal junto al calor del fuego era el señor Herrero, y así sucesivamente. A medida que se iba alejando de su significado original, la tarea de memorizar los nombres y los rostros se fue volviendo cada vez más complicada, hasta llegar a la situación actual en la que el apellido es una palabra que no tiene ninguna relación inmediata con el rostro.

Existen dos métodos principales para hacer frente a esta situación, métodos que se apoyan mutuamente. El primero es el «método Buzan de la etiqueta social»; el segundo, el método mnemotécnico.

Método Buzan de la etiqueta social, para recordar los nombres y los rostros

El método Buzan para recordar los nombres y los rostros le evitará volver a encontrarse en esa situación en la que, al serle presentadas rápidamente cinco personas, uno se limita a decir «encantando, encantado, encantado, encantado, encantado» a cinco pares de zapatos, a los

que mira con embarazo porque sabe que va a olvidar enseguida los nombres (lo que ocurre en efecto).

El método de la etiqueta social sólo exige dos cosas muy sencillas:

— interés por las personas que le son presentadas;
— cortesía.

El método es el mismo que se puede encontrar en cualquier libro dedicado a la etiqueta, aunque los autores de este tipo de obras a menudo no se dan cuenta de que las normas originales no se crearon únicamente para reforzar una disciplina rígida, sino también para permitir a las personas relacionarse unas con otras en términos amistosos, sin que el objetivo de la estructuración formal de dichas normas fuera otro que el de ayudar a unas y otras a conocerse y *recordarse.* Entre los siguientes principios mnemotécnicos de la etiqueta social, elija los que considere más útiles.

Los principios mnemotécnicos de la etiqueta social

1. *Marco mental.* Antes de hacer frente a una situación en la que va a conocer a diferentes personas, prepárese mentalmente para el éxito y *no* para el fracaso. Muchas personas se lanzan a este tipo de situaciones «sabiendo» que tienen mala memoria para los nombres y las caras y preparándose, en consecuencia, para demostrarse que así es. Si usted «sabe» que su memoria va a mejorar, notará de inmediato el progreso. Cuando se prepare para conocer gente, procure estar tan sereno y seguro de sí mismo como le sea posible y concédase, asimismo, siempre que pueda, una pausa de preparación de dos a cinco minutos.

2. *Observar.* Cuando le sean presentadas otras personas, mírelas a los ojos; no aparte la mirada, dirigiéndola hacia el suelo o hacia un punto indeterminado. Mientras mira a la otra persona, examine las características especiales de su rostro, ya que ello le será también útil para el segundo método mnemotécnico para recordar nombres y caras. En las páginas 133 a 139, le ofrecemos una «visita comentada» desde la coronilla hasta la barbilla, enumerando las diferentes características y las maneras como se pueden clasificar y tipificar. Cuanto más práctica adquiera en el arte de la observación, mayor será su capacidad para diferenciar un rostro de otro.

Si consigue agudizar sus dotes de observación, habrá usted dado un paso de gigante en el perfeccionamiento de su memoria. El hecho de utilizar una mirada ciega, no una mirada auténtica, es una de las causas principales de la falta de memoria.

3. *Escuchar.* Oblíguese a *escuchar*, prestando la mayor atención

posible al nombre de la persona que le está siendo presentada. Esto es un momento de la presentación, el momento en que muchas personas fracasan porque se concentran más en el temor de olvidar lo que les están diciendo que en el nombre de la persona que les está siendo presentada.

4. *Pida que se le repita el nombre.* Aunque haya oído bien el nombre, diga una frase cortés del tipo «Perdone, ¿me podría repetir su nombre?». La repetición es un apoyo importante de la memoria; la repetición de cualquier dato que quiera aprender incrementa de forma considerable la probabilidad de recordarlo.

5. *Verifique la pronunciación.* En cuanto haya escuchado el nombre, confírmelo de inmediato, preguntando a la persona en cuestión si usted lo pronuncia como es debido. De esta forma, demuestra su interés y vuelve a repetir el nombre, incrementando la probabilidad de recordarlo.

6. *Pida que se lo deletreen.* Si tiene alguna duda acerca de la ortografía del nombre, pida de forma cortés o humorística que se lo deletreen, demostrando una vez más su interés y dando lugar a una nueva repetición espontánea del nombre.

7. *Su afición: las derivaciones.* Con entusiasmo natural, explique que una de sus últimas aficiones es la genealogía y la derivación de los nombres y pregunte cortésmente a la persona que le ha sido presentada si sabe algo acerca de la historia de su apellido (asegúrese de que conoce usted la historia de su propio apellido). Quizá le asombre saber que un 50 por ciento de las personas no sólo sabe algo de la historia del apellido de su familia, sino que a la mayoría le entusiasma hablar de ella. Una vez más habrá demostrado su interés por la otra persona y habrá dado pie a que se produzcan nuevas repeticiones.

8. *Intercambio de tarjetas.* Los japoneses han convertido el intercambio de tarjetas en una importante función social, al darse cuenta de lo útil que resulta para la memoria. Si le interesa realmente recordar los nombres de las personas, no olvide llevar consigo tarjetas para dar y, en la mayoría de los casos, ellas también le darán la suya o le escribirán sus datos.

9. *Repetición en la conversación.* Aplicando una vez más los principios de interés, cortesía y repetición, procure, durante la conversación con personas que acaba de conocer, repetir usted siempre que puede sus nombres. Esta repetición contribuirá a implantar más sólidamente dichos nombres en la memoria y es, asimismo, más gratificante desde el punto de vista social, puesto que compromete más íntimamente a la otra persona en la conversación. A cualquier persona le satisface más

oír «Sí, como acaba de decir María...», en lugar de «Sí, como acaba de decir (señalando a la persona)...».

10. *Repetición interna.* Aprovechando cualquier pausa que se produzca en la conversación, observe de forma analítica y con interés a las diferentes personas que están hablando y a las que otras se están refiriendo, repitiendo para sus adentros sus nombres, que para este momento se habrán vuelto ya familiares para usted.

11. *Repaso durante las pausas más prolongadas.* Cuando vaya a buscar una copa para usted o para otra persona o cuando por cualquier motivo se encuentre solo por un momento entre la multitud, aproveche este tiempo para observar a las personas que haya conocido, repetir sus nombres, la ortografía de los mismos, los datos que haya podido recoger sobre su origen y cualquier otro elemento de interés que haya surgido durante la conversación. De esta forma, irá rodeando de asociaciones cada nombre y elaborando en su mente una red estructurada que incrementará la probabilidad de recordarlos en el futuro. Además, estará utilizando el proceso que se describe en el capítulo 24, sobre el modo de volver a recordar lo olvidado.

12. *Repetición al despedirse.* Cuando se disponga usted a marcharse, utilice el nombre de la persona de la que se está despidiendo. De esta forma, habrá utilizado a la vez los factores temporales de primacía y proximidad que se esbozan en las gráficas de las páginas 170 y 173, consolidando tanto el momento inicial como el final del «período de aprendizaje».

13. *Repasos:*

a) *Mental.* Cuando se haya despedido, proyecte rápidamente en su mente los nombres y los rostros de las personas a las que acaba de conocer.

b) *Fotografías.* Cuando le sea posible (por ejemplo, en una fiesta), consiga fotografías (sean formales o informales) del acontecimiento.

c) *Su agenda de nombres y rostros.* Si le interesa convertirse en un verdadero maestro en la memorización de los nombres, lleve una agenda especial en la que garabatear y hacer un mapa mental (ver capítulo 23) de los rostros de las personas a las que acaba de conocer, los nombres correspondientes y cualquier otra información con palabras metafóricas clave.

d) *Fichero de tarjetas personales.* Mantenga un fichero de tarjetas, anotando en cada una la ocasión, el lugar y la fecha en que conoció a la persona en cuestión.

14. *El principio de correspondencia.* Siempre que le sea posible, facilite a los demás el proceso que acaba de seguir; es decir, cuando le presenten a otra persona, repita su nombre, deletréelo y, si le parece oportuno, cuente sus orígenes. Del mismo modo, cuando se presente la ocasión, entregue su tarjeta de presentación. En el curso de las conversaciones, si se refiere a sí mismo, utilice su nombre. De esta forma ayuda a los demás a recordarlo y los anima a utilizar sus nombres, en lugar de pronombres, durante las conversaciones. Además de ser más cortés, este método da a la conversación un toque más personal, ameno y amistoso.

15. *Serénese.* Por razón de la tensión que trae consigo una presentación, la mayoría de las personas tienden a precipitar la situación. Las personas que retienen con facilidad los nombres y las caras, y los árbitros de la etiqueta social se toman todos su tiempo, asegurándose de que han dicho algo personal a cada una de las personas que les han sido presentadas. La reina de Inglaterra es un buen ejemplo.

16. *Diviértase.* Si convierte el aprendizaje de nombres y caras en un juego a la vez serio y ameno, el lado derecho de su cerebro se sentirá más libre y disponible a la hora de crear las asociaciones y relaciones imaginativas que alimentan una buena memoria. Los niños memorizan con mayor facilidad los nombres y las caras, no porque sus mentes sean superiores, sino únicamente porque aplican de forma natural todos los principios que se exponen en este libro.

17. *El principio de uno más.* Si usted sólo suele recordar de dos a cinco personas de las treinta que le han sido presentadas, como le ocurre a la mayoría de las personas, fíjese el objetivo de recordar a una más. De esta forma se implantará en su mente el principio del éxito y no se producirá la tensión innecesaria que supondría el hecho de querer ser perfecto desde la primera vez. Aplique este principio de avance gradual cada vez que se enfrente con una situación nueva y tendrá asegurado el camino del éxito en la memorización de los nombres y las caras.

Características de la cabeza y el rostro

1. *Cabeza.* Por regla general, cuando encuentra por primera vez a una persona, están cara a cara, por lo que antes de pasar a considerar una por una las características, nos ocuparemos de la cabeza en su conjunto. Observe la forma general de la estructura ósea. Descubrirá que puede ser:

a) grande,
b) mediana,
c) pequeña.

Y, dentro de estas tres categorías, se pueden encontrar las formas siguientes:

a) cuadrada,
b) rectangular,
c) redonda,
d) ovalada,
e) triangular, con la base en la coronilla y la punta en la barbilla,
f) triangular, con la base en la barbilla y la punta en la coronilla,
g) ancha,
h) estrecha,
i) de huesos grandes,
j) de huesos pequeños.

Al conocer a una persona, tendrá también la oportunidad de verla de perfil y se asombrará de la gran cantidad de formas que puede tener una cabeza desde esta perspectiva:

a) cuadrada,
b) rectangular,
c) ovalada,
d) ancha,
e) estrecha,
f) redonda,
g) con la frente plana,
h) con la coronilla plana,
i) con la parte posterior plana,
j) con la parte posterior abombada,
k) formando ángulo, con la barbilla protuberante y la frente huidiza,
l) formando ángulo, con la barbilla huidiza y la frente protuberante.

2. *Cabello.* Hace algún tiempo, cuando los peinados solían ser más permanentes y duraderos, el cabello podía servir de enganche de la memoria mucho más que ahora. El advenimiento de los tintes, las lacas, las pelucas y una variedad casi infinita de estilos ha hecho que la identificación de una persona en función del cabello resulte mucho más complicado. Pese a todo, se pueden distinguir las siguientes características básicas:

Hombres:

a) espeso;
b) ralo;
c) ondulado;
d) lacio;
e) con raya;
f) con entradas;
g) calvo;
h) corto;
i) mediano;
j) largo;
k) rizado;
l) color (sólo en algunos casos muy notorios).

Mujeres:

a) espeso;
b) ralo;
c) fino.

Debido a la frecuencia con que las mujeres cambian de peinado, no conviene recordarlas por esta característica.

3. *Frente.* Por regla general, las frentes se pueden incluir en las siguientes categorías:

a) alta;
b) amplia;
c) estrecha entre la línea de nacimiento del pelo y las cejas;
d) estrecha entre ambas sienes;
e) lisa;
f) con arrugas horizontales;
g) con arrugas verticales.

4. *Cejas:*

a) pobladas;
b) finas;
c) largas;
d) cortas;
e) juntas;
f) separadas;
g) lisas;
h) arqueadas;

i) con los extremos anchos;
j) tupidas;
k) terminadas en punta.

5. *Pestañas:*

a) espesas;
b) ralas;
c) largas
d) cortas;
e) curvadas;
f) rectas.

6. *Ojos:*

a) grandes;
b) pequeños;
c) saltones;
d) hundidos;
e) muy juntos;
f) separados;
g) bizcos hacia fuera;
h) bizcos hacia dentro;
i) de color;
j) visible todo el círculo del iris;
k) parte del círculo del iris se oculta tras el párpado inferior o superior.

Se debe también prestar atención, en algunos casos, al párpado superior y a la bolsa inferior, pudiendo ser ambos grandes o pequeños, lisos o arrugados, hinchados o firmes.

7. *Nariz*. Cuando se ve de frente:

a) grande;
b) pequeña;
c) estrecha;
d) mediana;
e) ancha;
f) torcida.

Cuando se ve de perfil:

a) recta;
b) aplastada;
c) puntiaguda;

d) con la punta redondeada;
e) chata respingona;
f) aguileña;
g) griega, en línea recta con la frente;
h) cóncava (hundida).

La base de la nariz también puede variar de forma considerable con respecto a las ventanas:

a) más baja;
b) al mismo nivel;
c) más alta.

Las ventanas también pueden variar:

a) rectas;
b) encorvadas hacia abajo;
c) acampanadas;
d) amplias;
e) estrechas;
f) peludas.

8. *Pómulos.* Aunque los pómulos suelen guardar una estrecha relación con las características del rostro visto de frente, a menudo vale la pena destacar alguna de las tres siguientes características:

a) altos;
b) prominentes;
c) poco marcados.

9. *Orejas.* Las orejas son elementos del rostro a los que muy pocas personas prestan atención y, sin embargo, su individualidad puede ser mayor que la de cualquier otro rasgo. Pueden ser:

a) grandes.
b) pequeñas;
c) nudosas;
d) lisas;
e) redondas;
f) oblongas;
g) triangulares;
h) pegadas a la cabeza;
i) protuberantes;
j) peludas;
k) con el lóbulo grande;

l) sin lóbulo;
m) desiguales.

Las orejas sirven más como enganche de la memoria en el caso de los hombres que en el de las mujeres, puesto que éstas suellen llevar ocultas sus orejas bajo el cabello.

10. *Labios:*

a) labio superior largo;
b) labio superior corto;
c) pequeños;
d) gruesos;
e) anchos;
f) delgados;
g) hacia arriba;
h) hacia abajo;
i) en forma de corazón;
j) bien marcados;
k) poco marcados.

11. *Barbilla.* Vista de frente, la barbilla puede ser:

a) larga;
b) corta;
c) puntiaguda;
d) cuadrada:
e) redonda;
f) con papada;
g) partida;
h) con hoyuelo.

Vista de perfil, puede ser:

a) protuberante;
b) recta;
c) con papada;
d) hundida.

12. *Piel:*

a) lisa;
b) áspera;
c) oscura;
d) pálida;
e) con manchas o marcas de algún tipo;

f) grasa;
g) seca;
h) con erupciones;
i) pastosa;
j) arrugada;
k) con surcos;
l) bronceada;
m) pecosa.

Entre las características del rostro, especialmente del masculino, cabe también incluir las diversas formas en que aparece el vello facial, que van desde las patillas cortas hasta la barba y el bigote que ocultan en mayor o menor medida el rostro. No vale la pena enumerar todas estas variaciones. Baste con advertir que estos fenómenos existen, aunque, al igual que los peinados y los colores, pueden cambiar de la noche a la mañana.

Principios mnemotécnicos de la memorización de nombres y caras

Los principios mnemotécnicos de la memorización de nombres y rostros son idénticos a los que se expusieron en el capítulo 4: la imaginación y la asociación. Los pasos son los siguientes:

1. Asegúrese de que tiene una imagen mental clara del nombre de la persona.
2. Asegúrese de que puede «volver a oír» el sonido del nombre.
3. Examine con cuidado el rostro de la persona que le está siendo presentada, identificando las características a las que hemos hecho referencia en las páginas 133 a 139.
4. Busque aquellas características faciales que sean poco habituales, extraordinarias o únicas.
5. Reconstruya mentalmente el rostro de la persona, utilizando su imaginación como el caricaturista, que exagera cualquier rasgo sobresaliente.
6. Utilizando su imaginación, exageración y los principios generales de memoria, asocie cualquier rasgo sobresaliente con el nombre de la persona.

La forma más rápida y sencilla de aprender estos principios es aplicándolos de inmediato. En las páginas siguientes, encontrará una serie de nombres y de rostros, el doble de los que le pedíamos que recordara en la prueba original de las páginas 20 y 21. A continuación, le proponemos algunas ideas sobre la manera de aplicar los principios para recordar los nombres vinculados con cinco de los rostros. Exa-

mine con cuidado estos nombres y los quince restantes, reteniendo el mayor número posible, luego póngase a prueba en las páginas 145 a 148.

Memorización de los rostros

Si usted se propusiese, por ejemplo, recordar los nombres y los rostros de las páginas 141 a 144, le bastaría con aplicar las técnicas expuestas con anterioridad, observando los rostros con cuidado, buscando características que pueda asociar con el nombre y formándose, por último, una imagen mnemónica.

Por ejemplo, la *Sra. Hammond* (n.° 3), pese a parecer la típica «belleza rubia» anglosajona, tiene una mandíbula cuya estructura puede recordar la parte más apetitosa de la pierna del cerdo, o sea, el jamón.

La *Sra. Valiente* (n.° 8) tiene el pelo muy largo, por lo que se la puede usted imaginar asomando en la torre más alta de un castillo y soltando sus trenzas para que un valiente caballero trepe por ellas a salvarla.

El *Sr. Mapley* (n.° 9) es fácil de recordar porque su rostro está repleto de surcos y de arrugas y su cabello forma un sinnúmero de dibujos, recordando un mapa y llevando a Mapley.

El *Sr. Arden* (n.° 16) tiene el cabello muy corto y oscuro. Puede usted imaginar que su rostro es un campo y que su pelo es el resultado de un gigantesco incendio en que arde toda la vegetación.

El *Sr. Suzuki* (n.° 19) tiene unas cejas muy pronunciadas, que podrían recordar al resplandeciente manillar de una moto Suzuki.

Un último consejo para recordar a las personas: si está usted *seguro* de que no va a volver a encontrarse con una persona y si no le preocupa el recuerdo a largo plazo de su nombre y su rostro, puede serle útil utilizar un elemento vistoso de un atuendo. Como es lógico, este método no es válido para la memoria a largo plazo, puesto que es muy poco probable que la persona lleve la misma ropa la próxima vez que la vea. Lo mismo cabe decir de los peinados y las barbas.

Para asimilar el método mnemotécnico y el de la etiqueta social, puede serle útil ir preparando una lista de imágenes básicas para los apellidos más comunes. En esta lista, bastará con que incluya una imagen estereotipada para los apellidos más frecuentes, que pueda usted vincular de forma inmediata con las características faciales más sobresalientes de cualquier persona que lleve el apellido en cuestión.

1 *Sr. Mogambi*

2 *Sr. Knorr*

3 *Sra. Hammond*

4 *Sr. Kokowski*

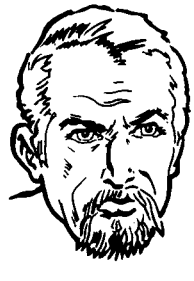
5 *Sr. Pulido*

6 *Sr. Costa*

7 *Sr. Areta*

8 *Sra. Valiente*

9 *Sr. Mapley*

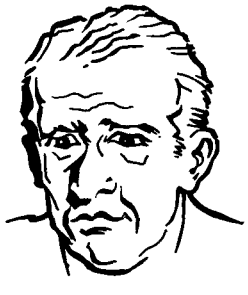


10 *Sr. Lombardo*

11 *Sra. Jabanardi*

12 *Sr. Parsons*

13 *Sr. Sierra*



14 *Sr. Arregui*

15 *Srta. Rovira*

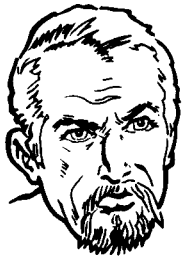
16 *Sr. Arden*

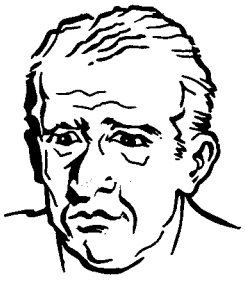
17 *Sr. Oliva*

18 *Sr. Morcillo*

19 *Sr. Suzuki*

20 *Sr. Bosch*





Puntuación, sobre 20 puntos:

Gracias al método de la etiqueta social, el método nmenotécnico y el sistema de asociación apellido/imagen, podrá convertirse en un maestro de la retención de nombres y caras.

A su nueva habilidad puede añadir otro ingrediente mágico, que resume un acontecimiento que transformó mi vida y determinó en gran parte mi interés por el arte y la ciencia de la memoria. Dicho acontecimiento tuvo lugar en la primera clase de mi primer día en la universidad. Se trataba de una clase de inglés a las ocho de la mañana y ni siquiera la emoción del primer día había conseguido vencer nuestra somnolencia. El profesor sí que lo consiguió. Entró dando zancadas en el aula, sin cartera, bolígrafo, apuntes ni libros, se detuvo delante de nosotros, nos dijo su nombre y anunció que iba a pasar lista. De pie delante de la tarima, con las manos cruzadas detrás de la espalda, empezó a decir nuestros nombres por orden alfabético: Adams, Alexander, Barlow, Bossy... y teniendo como respuesta el habitual «sí» o «presente». No obstante, al llegar a Camburn, no tuvo respuesta. Hizo una pequeña pausa y repitió: «Señor Barry Camburn». Una vez más se quedó sin respuesta. Sin cambiar la expresión de su rostro, el profesor dijo entonces: «Señor Barry Camburn, dirección 29 West Street, número de teléfono 272 73 76, nacido el 24 de junio de 1943, nombre del padre Frank, nombre de la madre Mary». La única respuesta que obtuvo fue que los ojos y bocas de los que allí estábamos se abrieron de par en par. El profesor siguió pasando lista y, cada vez que llegaba al apellido de un alumno que no estaba presente, decía su nombre, apellido, dirección, número de teléfono, fecha de nacimiento y nombres de los padres.

Era evidente que el profesor no había podido aprenderse de antemano la lista de los alumnos ausentes y, por consiguiente, tenía que haber memorizado *todos* los datos de *todos* los alumnos. Una vez que hubo acabado de pasar lista, dejando perplejo a todo el mundo, repitió rápidamente los nombres de los alumnos que estaban ausentes y anunció, con una sonrisa irónica: «Cuando tenga tiempo, tomaré nota».

Aunque no nos había visto nunca, el profesor se las arregló para recordar nuestros nombres y nuestros datos personales en perfecto orden. Utilizando los conocimientos que ha adquirido hasta ahora, intente descubrir cómo lo hizo y, cuando lo haya adivinado, aplique el método.

Capítulo 21

SISTEMAS MNEMOTÉCNICOS PARA DISCURSOS, CHISTES, PAPELES TEATRALES, POEMAS, ARTÍCULOS Y LIBROS

Discursos

La mejor forma de abordar el problema de la memorización de discursos consiste en darse cuenta de que, en un 90 por ciento de los casos, no es necesario recordarlos íntegramente. Tener en cuenta este hecho le ayudará a superar de forma instantánea la mayoría de los problemas más graves que experimentan aquellas personas que entienden la tarea de escribir y pronunciar un discurso como una función de memorística:

1. La enorme cantidad de tiempo que se pierde preparando un discurso para memorizarlo. El tiempo medio que requiere la preparación y presentación de un discruso de una hora es, en total una semana. Este tiempo se pierde escribiendo y volviendo a escribir una y otra vez el discurso de modo que sea más fácil de memorizar. El resto del tiempo se pierde intentando introducir el discurso en la memoria por medio de la repetición.
2. La tensión mental y la angustia que provoca.
3. La tensión física que se deriva del punto 2.
4. La presentación relativamente artificial que resulta de un material que se ha memorizado palabra por palabra.
5. El aburrimiento que experimenta el público al «percibir» que lo que están oyendo se ha memorizado de forma lineal y rígida y carece de espontaneidad y de un interés inmediato.
6. El ambiente de tensión que rodea tanto al ponente como al pú-

blico, ya que ambos esperan con temor esas horribles lagunas y pausas que se producen cuando algo es olvidado.

7. La falta de contacto entre las miradas del ponente y las del público, ya que el primero está «mirando hacia adentro» para seguir el texto que ha aprendido de memoria y no hacia afuera para ver al público.

El secreto para pronunciar un buen discurso no consiste en memorizarlo palabra por palabra, sino en retener sus palabras clave. Todo el proceso de preparación y de memorización se puede convertir en una tarea amena y sencilla si se siguen lo siguientes pasos:

1. Haga una investigación general del tema del que va a hablar, anotando las ideas, las citas y las referencias que considere de posible interés. Conviene hacer estos apuntes en forma de mapas mentales, siguiendo las instrucciones básicas del capítulo 23 y tal como se explica con más detalle en *Cómo utilizar su mente con máximo rendimiento.*
2. Una vez completada esta investigación, siéntese y planifique la estructura básica de la exposición utilizando un mapa mental.
3. En esta estructura básica, incluya todos los detalles importantes, completando el mapa mental de forma que todo el discurso quede reflejado en unos apuntes de apoyo de la memoria que combinen las capacidades de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, la asociación y las imágenes. Como regla general, este tipo de mapa no debe contener más de 100 palabras.
4. Practique la exposición del discurso sirviéndose de este esquema. Descubrirá que a medida que vaya adquiriendo práctica, el orden en que desea presentar el discurso se le irá haciendo cada vez más claro, por lo que le será más fácil delimitar sus áreas principales y apartados. Descubrirá asimismo que, cuando haya completado la investigación y elaborado la estructura del material, tendrá ya memorizada la mayor parte del discurso. Es lógico que, en principio, titubee y se pierda en algunos puntos, pero con un poco de práctica descubrirá que no sólo se sabe de cabo a rabo el discurso, sino que conoce, mucho mejor que la mayoría de los oradores, las verdaderas asociaciones, conexiones y estructuras más profundas del mismo. En otras palabras, usted sabrá *realmente* de qué está hablando. Este aspecto es muy importante, ya que significa que cuando esté por fin delante del público, no se sentirá atemorizado ante la posibilidad de olvidar el orden de las palabras del texto que está repitiendo. Se limitará a decir lo que tenga que decir de forma natural, utilizando el vocabulario que mejor se adapte al momento y sin empanta-

narse en una sucesión rígida de frases preestablecidas. Se convertirá, así, en un orador dinámico y creativo.

5. Como sistema de apoyo, puede recurrir si lo desea a alguno de los sistemas básicos de enganche. Elija las diez, veinte o treinta palabras clave que resuman el conjunto del discurso y utilice los principios básicos de la memoria para conectarlas con el sistema de enganche; de este modo podrá estar seguro de que, si en algún momento se siente perdido, podrá de inmediato retomar el hilo del discurso. No dé ninguna importancia a las breves pausas que puedan interrumpir su discurso. Cuando el público ve que el orador sabe muy bien de qué está hablando, las pausas se convierten en un factor más positivo que negativo, ya que constituyen una prueba de que el ponente está pensando y creando allí mismo. Este hecho hace que el acto de escuchar sea más placentero, puesto que resta formalidad a la presentación y le añade un toque más personal y natural. Algunos de los más grandes oradores utilizan incluso la pausa como una técnica, electrizando a su público con «silencios meditativos» que llegan a durar hasta un minuto entero.

En el caso muy poco probable de que tenga que memorizar un discurso entero palabra por palabra, el proceso se puede volver muy sencillo aplicando todo lo que se ha dicho hasta ahora respecto a los discursos y recurriendo luego, para los últimos toques, a las técnicas que se esbozan en el apartado dedicado a los papeles teatrales y los poemas.

Chistes

Los problemas y aprietos en que se ve uno al memorizar y contar chistes son casi infinitos. En estudios que se han llevado a cabo recientemente con hombres de negocios y estudiantes, se ha puesto de manifiesto que cerca del 80 por ciento de las personas encuestadas opinan que no saben contar chistes, aunque a todas les gustaría poder hacerlo, y todas consideran que la memoria es su principal problema. De hecho, la memorización de los chistes es más sencilla de abordar que la de los discursos, puesto que todo el aspecto creativo del trabajo ya está hecho de antemano. La solución se compone de dos partes: en primer lugar, hay que establecer una matriz básica para clasificar y captar los elementos principales del chiste; en segundo lugar, recordar los detalles más importantes.

La primera parte la puede resolver con facilidad utilizando una sección del gran sistema como biblioteca permanente para los chistes que

desea archivar. Primero, divida el tipo de chistes que desea contar en diferentes categorías generales. Por ejemplo:

— chistes verdes;
— chistes de animales;
— chistes nacionales y regionales (escoceses, japoneses, gallegos, etc.);
— chistes rimados;
— chistes escatológicos;
— chistes infantiles;
— chistes intelectuales;
— chistes con proverbios;
— chistes deportivos, etc.

Ordene numéricamente estas categorías según preferencia y luego asígneles determinadas secciones de su gran sistema. Por ejemplo, puede asignar la sección del 1 al 10 o del 1 al 20 a los chistes verdes, los números del 10 al 20 o del 20 al 40 a los chistes nacionales y regionales y así sucesivamente.

La segunda parte también es fácil de resolver; una vez más, requiere la utilización del sistema de enlace. Tomemos como ejemplo el chiste sobre el hombre que fue a un bar y pidió una caña. Cuando ya le habían servido su caña, recordó de pronto que tenía que hacer una llamada urgente, pero sabía que alguna de las personas que se encontraban en el bar se beberían su cerveza antes de que volviera. Con el fin de impedir que esto ocurriera, escribió en el vaso: «soy el campeón mundial de kárate», y se dirigió hacia el teléfono, convencido de que su cerveza estaba a salvo. Cuando volvió, descubrió que su vaso estaba vacío y advirtió que había una inscripción debajo de la suya. Decía: «Gracias por la cerveza, el corredor más rápido del mundo».

Para recordar este chiste, debe usted identificar las palabras clave principales que contiene, uniéndolas entre sí para reconstruir el núcleo del relato. Las únicas palabras clave del chiste que necesita son: «cerveza», «teléfono», «campeón de kárate» y «corredor más rápido».

Para completar la memorización, puede enlazar de forma imaginativa la primera palabra clave del chiste con la que le corresponde en el sistema mayor y utilizar el sistema de enlace para conectar entre sí las otras tres palabras clave. Este sistema presenta dos ventajas principales: en primer lugar, le permitirá recordar con claridad y clasificar cualquier chiste; en segundo lugar, al utilizar el conjunto de su cerebro derecho para memorizar el chiste lo contará de forma más creativa e imaginativa, ayudándole así a superar uno de los problemas más graves que trae consigo esta actividad: la posibilidad de adoptar un modelo de memorización demasiado rígido y lineal (propio del hemisferio cerebral izquierdo), que aburra al interlocutor.

Papeles teatrales y poemas

Para el estudiante universitario, el niño en edad escolar y el actor profesional o aficionado, esta labor de la memoria puede ser lo más problemático. El método que se suele recomendar y utilizar consiste en leer una línea una y otra vez hasta «retenerla»; leer la siguiente línea hasta «retenerla»; unir ambas líneas y «retenerlas»; leer la siguiente línea y así sucesivamente *ad nauseam* hasta que las primeras líneas hayan sido olvidadas.

Los sistemas que se basan en los principios de la memoria y que utilizan con éxito los más famosos actores y actrices funcionan exactamente a la inversa. En estos sistemas, el material que se pretende recordar se lee varias veces con rapidez e intentando comprenderlo, a lo largo de un período de cuatro días, entre cinco y diez veces al día. Si usted lee de forma continuada y con el propósito de comprender, al final de la vigésima lectura, se habrá familiarizado con el material mucho más de lo que cree y será capaz de recordar, sin mirar el texto, gran parte de lo que se proponía retener. Si usted ha utilizado la imaginación de su hemisferio cerebral derecho para ayudarle a comprender, su mente habrá absorbido cerca del 90 por ciento de la información y la capacidad de recordar se habrá convertido en una consecuencia natural del hecho de saber leer y comprender, utilizando la imaginación y la asociación como instrumentos.

Este método es mucho más eficaz que el sistema de repetición línea por línea y se puede perfeccionar aún más, utilizando las palabras clave de apoyo de la memoria y el sistema de enlace. Por ejemplo, si el material que tiene que recordar es un poema, unas cuantas palabras clave ayudarán a su mente a «rellenar» las lagunas restantes. Si el material que debe recordar forma parte de un guión, las palabras metafóricas clave y los sistemas de enlace vuelven a ser primordiales. Las subdivisiones básicas de un texto largo se pueden enlazar fácilmente por medio de palabras clave y los pies de uno y otro actor se pueden manejar con más eficacia si se memoriza de forma imaginativa el lapso cuantitativo que separa la última palabra del orador anterior de la primera que tiene usted que pronunciar a continuación. El hecho de no utilizar estas técnicas mnémicas es el que a menudo provoca un caos en el escenario, sobre todo esos silencios prolongados e interrupciones que se producen cuando un actor ha olvidado la última palabra de su texto y otro la primera. Los grupos teatrales pueden ahorrarse cerca del 50 por ciento del tiempo y, por consiguiente, reducir de forma considerable la tensión e incrementar el placer y la eficacia, aplicando los principios básicos de la memoria a las obras dramáticas en que están trabajando.

Artículos

Es probable que necesite recordar a corto o largo plazo el contenido de determinados artículos y los sistemas mnemotécnicos para uno y otro caso son muy distintos. Si tiene que asistir a una reunión o tiene que presentar un breve resumen de un artículo que acaba de leer, puede recordarlo casi íntegramente y, al mismo tiempo, asombrar a su público indicando las páginas a que se refiere. El método es muy sencillo: elija una, dos o tres palabras metafóricas clave en cada página del artículo e introdúzcalas en uno de sus sistemas básicos de enganche. Si ha escogido una sola palabra clave en cada página, sabrá que cuando llegue a la número cinco de su sistema, se estará refiriendo a la quinta página del artículo. Si ha escogido dos palabras por página y llega a la séptima, sabrá que está en la página cuatro.

Para memorizar un artículo durante un período más largo de tiempo, tendrá que elegir más de dos o tres palabras metafóricas clave por página y utilizar un sistema de enganche más permanente, combinado con el programa de revisión que se esboza en el capítulo 25.

Libros

Se puede memorizar en detalle un libro entero. Para ello, basta con que aplique las técnicas mnémicas expuestas para los artículos a cada una de las páginas del libro que desea recordar. Esto se puede hacer con facilidad utilizando conjuntamente el gran sistema y el de enlace. Elija una, dos o tres palabras metafóricas clave en la primera página y enlácelas de forma creativa con la palabra del gran sistema que le corresponde al número 1: *té.* En la página dos, elija de nuevo una, dos o tres palabras enlazándolas de forma creativa con la segunda palabra del gran sistema: *Noé;* y así sucesivamente. De este modo podrá recordar, de un libro de 300 páginas, no sólo el contenido general de cada una de ellas, sino también, si lo desea, cada una de las secciones que contiene.

Capítulo 22

CÓMO RECORDAR PARA LOS EXÁMENES

Ya no tiene por qué temer los exámenes:

— No volverá a sentir ese pánico que se cierne como una tormenta en el horizonte, cada vez más inminente, a medida que avanza el curso.
— No volverá a dejarse invadir por la tensión de los últimos días y semanas de frenesí, ajetreo, sudores y miedo que preceden al evento.
— No volverá a precipitarse con ansia en el aula para aprovechar hasta el último minuto.
— No volverá a lanzarse con nerviosismo sobre la hoja de examen, leyendo con tanta prisa que tiene que volver a hacerlo para enterarse de lo que le han preguntado.
— No volverá a perder los primeros quince o treinta minutos de un examen de una hora, haciendo garabatos, rascánse la cabeza y frunciendo el entrecejo, mientras intenta con desesperación recordar todo lo que sabe que por algún motivo no le viene a la cabeza.
— No volverá a sentirse frustrado ante la imposibilidad de extraer la esencia de la masa caótica de sus conocimientos.

Todas estas cosas les pasan no sólo a las personas que saben muy poco sobre el tema, sino a menudo también a las que tienen un gran caudal de conocimientos. Me acuerdo al menos de tres de mis compañeros, en mis primeros años de universidad, que sabían mucho más acerca de determinados temas que cualquier otro estudiante y que, muestra de ello, solían dar consejos y clases privados a los que tenían dificultades.

Por más extraordinario que parezca, estos estudiantes privilegiados conseguían muy pocas veces destacar a la hora del examen y siempre se quejaban de que no habían tenido tiempo en el aula de reunir la masa de sus conocimientos y de que, por algún motivo, «olvidaban» lo que sabían en los momentos críticos.

Todos estos problemas se pueden superar, preparando los exámenes con las técnicas de lectura y estudio que se exponen en *Cómo utilizar su mente con máximo rendimiento,* aplicando la técnica de los mapas mentales que se esboza en el capítulo 23 y, sobre todo, utilizando el gran sistema en conjunción con el de enlace. Supongamos, por ejemplo, que la asignatura que usted desea estudiar y preparar para un examen es psicología. Al estudiar y organizar sus apuntes durante todo el año, estará construyendo de forma regular y consciente (tal y como lo hizo para recordar los chistes) las categorías que contienen todas las subcategorías de la información.

En el caso de la psicología, estas categorías pueden ser las siguientes:

1. apartados principales;
2. teorías principales;
3. experimentos importantes;
4. conferencias significativas;
5. libros importantes;
6. artículos importantes;
7. aspectos generales importantes;
8. intuiciones, pensamientos y teorías personales.

Utilizando el gran sistema, debe asignar una sección determinada a cada uno de estos encabezamientos, vinculando las palabras metafóricas clave de estos temas con la palabra que les corresponde en el gran sistema. Por ejemplo, si ha asignado los número 30 a 50 a los experimentos psicológicos más importantes y el quinto es un experimento del psicólogo conductista B. F. Skinner, en el que las palomas aprenden a picotear para conseguir una cantidad de granos como recompensa, puede imaginarse a un hombre muy malvado (malo) que practica el esquí (Skinner) montado sobre una gigantesca paloma, que picotea la nieve, cavando enormes agujeros de los que brotan toneladas de granos.

Utilizando este método, conseguirá que el contenido de la asignatura de todo un año quede condensado en los números del 1 al 100 y podrá convertir este conocimiento organizado y bien asimilado en un examen fluido y brillante. Por ejemplo, si en el examen escrito de psicología le piden que hable de la motivación y el aprendizaje en la psicología conductista, le bastará con identificar las palabras clave que contiene la pregunta y cotejarlas con la matriz de su gran sistema, ex-

trayendo todos aquellos datos que considere relevantes. Por lo tanto, la forma general de su párrafo introductorio podría ser el siguiente:

> Para analizar el problema de «la motivación y el aprendizaje en la psicología conductista», me parece conveniente considerar las siguientes áreas principales de la psicología: (tres espacios en blanco); las cinco teorías siguientes: (cinco espacios en blanco); los tres siguientes experimentos que confirman la hipótesis A: (tres espacios en blanco); los dos siguientes experimentos que confirman la hipótesis B: (dos espacios en blanco); y los cinco siguientes experimentos que confirman la hipótesis C: (cinco espacios en blanco).
>
> Para desarrollar lo anterior, me propongo citar los siguientes libros: (tres espacios en blanco); los artículos de los siguientes autores: (cinco espacios en blanco); así como las conferencias que durante el curso dictó el señor (espacio en blanco) sobre los siguientes temas: (cuatro espacios en blanco), en las fechas siguientes: (cuatro espacios en blanco).
>
> Y, por último, como conclusión, deseo añadir algunas de mis ideas y pensamientos personales sobre los siguientes aspectos: (cinco espacios en blanco).

Como habrá podido comprobar, está usted ya a un paso de conseguir una buena nota y, en este párrafo, apenas ha expuesto la introducción de su respuesta. Hay que hacer hincapié en que, sea cual fuere el tema del que se trate, debe usted reservar la última categoría de su gran sistema para sus propias ideas originales. Esta categoría es la que establece la diferencia entre un examen brillante y otro mediocre.

Además de ser capaz de recordar a la perfección los datos para los exámenes, si utiliza los sistemas que se exponen en este libro, estará también cultivando los poderes creativos de la mente, que llevan al éxito absoluto.

Capítulo 23

APUNTES PARA RECORDAR: LOS MAPAS MENTALES

La mayoría de las personas olvidan lo que han apuntado porque sólo utilizan una fracción de su cerebro en la toma de apuntes. Los sistemas convencionales de tomar apuntes utilizan oraciones, frases, listas, líneas y números. Estos sistemas sólo utilizan los principios básicos de la memoria del hemisferio cerebral izquierdo, es decir, el orden, la secuencia y los números, sin recurrir a la imaginación, la asociación, la exageración, la contracción, la absurdidad, el sentido del humor, el color, el ritmo, los sentidos, la sexualidad y la sensualidad.

Con el fin de tomar apuntes como es debido, debe usted romper la tradición y utilizar ambos lados del cerebro, así como el conjunto de los principios fundamentales de la memoria. En este sistema, para tomar apuntes, se utiliza una página blanca sin líneas, eligiendo una imagen clave de apoyo de la memoria (cerebro izquierdo) que resume el tema central de los apuntes que se están confeccionando. De esta imagen central nacen grupos de líneas conectadas (hemisferio cerebral izquierdo) sobre las que se pueden escribir (hemisferio izquierdo) o dibujar (hemisferio derecho) las palabras metafóricas clave o las imágenes de las áreas y apartados principales. De estas líneas surgen otras, sobre las que también se pueden colocar palabras o imágenes clave. Con esta forma de *mapa mental,* se pueden confeccionar sobre cualquier tema unos apuntes multidimensionales, asociativos, imaginativos y llenos de color.

Si utiliza este sistema, no sólo será capaz de recordar de forma casi inmediata y total todo lo que ha escrito, habida cuenta de que este nuevo método mnemotécnico multidimensional de tomar apuntes re-

quiere la aplicación de todos los principios de la memoria, sino que descubrirá también que le permite comprender, analizar y pensar de forma crítica sobre cualquier tema, a la vez que le deja más tiempo para prestar atención ya sea al profesor que está escuchando o al libro que está leyendo. Estas técnicas y sus aplicaciones se explican con más detalle en mi libro *Cómo utilizar su mente con máximo rendimiento.*

A modo de ejemplo, un artista ha resumido en una sola página los principios básicos de mi libro *The Brain User's Guide (Guía del usuario del cerebro),* utilizando apuntes en forma de mapa mental con sus palabras e imágenes clave (ver ilustración, página 85). Si combina la técnica del mapa mental con el método para recordar para los exámenes y utiliza en todo momento los principos básicos de la memoria, estará preparado para abordar cualquier tema nuevo y para superar con éxito cualquier examen.

Capítulo 24

VOLVER A RECORDAR: RECORDAR LO QUE SE HA OLVIDADO

Hace poco tiempo asistí a una cena informal, muy agradable, con algunos colegas, entre los que se encontraba el recién elegido presidente de una empresa de formación y desarrollo. Al comienzo de la cena, éste anunció que tenía que contar algo de una vez si no quería explotar: le acababan de robar del coche, rompiendo el parabrisas, la cartera. Se sentía particularmente molesto porque en ella llevaba su agenda, además de otros objetos importantes.

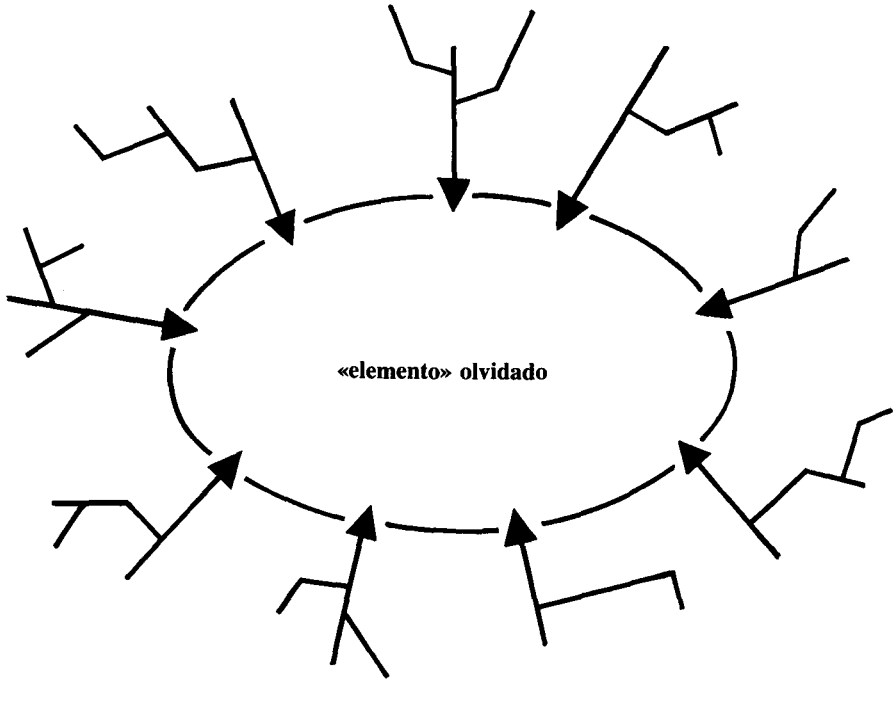
Cuando ya habíamos tomado las primeras copas y terminado los entremeses, nos dimos cuenta de que nuestro amigo no estaba participando en la conversación y que en su rostro se advertía una mirada distraída al garabatear de vez en cuando en un trozo de papel. De pronto volvió a la conversación y nos dijo que lo estaba pasando muy mal porque sólo lograba recordar cuatro de los objetos que contenía la cartera que le habían robado. Estaba convencido de que contenía otras muchas cosas y, aunque sabía que tendría que informar con detalle a la policía dentro de dos horas, cuantos más esfuerzos hacía para recordar mayor era su impotencia.

Piense *usted* qué consejos le hubiera dado a esta persona para ayudarla a recordar.

Varias de las personas que asistíamos a la cena y que estábamos familiarizadas con los principios de la mnemotecnia sometimos a nuestro colega al siguiente ejercicio: en lugar de dejarle que se concentrara en lo que no podía recordar (lo que estaba haciendo, en efecto, era concentrarse cada vez más en la *ausencia* de memoria), le ayudamos a realizar lo que yo llamo «revivir el pasado significativo inmediato». Le preguntamos cuándo había abierto por última vez la cartera. Resultó

que lo había hecho en la oficina justo antes de marcharse y este hecho le permitió recordar de pronto que había puesto dos importantes artículos encima del resto de las cosas que llevaba. A continuación, le preguntamos cuándo la había abierto por última vez antes de marcharse de su casa. Resultó que lo había hecho la noche anterior después de la cena y recordó que había metido en ella otros dos artículos, una grabadora y una calculadora, con el fin de no olvidar estos objetos a la mañana siguiente. Por último, le pedimos que describiera la distribución interior de la cartera y, a medida que fue recorriendo cada uno de sus compartimentos y secciones, fue recordando los bolígrafos, los lápices, las máquinas, las cartas y otros objetos que había «olvidado» por completo con anterioridad.

En los veinte minutos que duró este agradable y divertido relato de sus veinticuatro horas anteriores, y durante los cuales fue cambiando su expresión compungida por una amplia sonrisa y mejorando su aspecto físico, pudo recordar dieciocho objetos además de los cuatro que había conseguido enumerar después de una hora y veinte minutos de sufrimientos y preocupación.



El modo de volver a recordar es dejar que fluya libremente todo el poder de su memoria, sin «intentar» recordar nada concreto. El secreto de lo anterior consiste en «olvidar» lo que se esté intentando recordar y rodear la ausencia (lo que se ha olvidado) con todas las asociaciones y conexiones disponibles (ver diagrama que aparece más abajo). Por regla general, la mejor forma de conseguirlo es «reviviendo» todas las experiencias que se relacionan de alguna forma con lo que se intenta recordar. Esta técnica tiene un efecto inmediato en la mayoría de los casos.

En el caso poco probable de que no se produzca un recuerdo inmediato, efectúe el ejercicio anterior tal y como se ha explicado, y luego ordene a su cerebro que lo olvide en el nivel consciente, pero siga trabajando en el inconsciente. Descubrirá que tras unas cuantas horas o días de esta «programación», de pronto y cuando menos se lo espera (en una reunión, en su coche, en la ducha, cuando se dispone a acostarse o a dar un paseo, etc.), su memoria le proporcionará la información que había olvidado. Esta técnica mnemónica, al igual que las otras, no sólo mejora los demás aspectos de la memoria, sino también su creatividad. Además, puede reforzar de forma considerable su seguridad cuando se dé cuenta de que, sea cual sea la información que haya olvidado, en los hemisferios izquierdo y derecho de su cerebro tiene un Sherlock Holmes inconsciente que se ocupará de resolver cualquier enigma que usted le encargue.

Capítulo 25

EL RITMO DE LA MEMORIA

Además de los principios que ha estado aplicando hasta ahora, le conviene tener en cuenta dos aspectos importantes cuya comprensión le permitirá duplicar la eficacia de su memoria mientras adquiere la información una vez más después de haberla asimilado. Estos dos aspectos son:

— la memorización durante el estudio;
— la memorización después del estudio.

La memorización durante el período de estudio

Con el fin de comprender cuál es el ritmo de la memoria durante un período convencional de estudio, puede serle útil vivir en carne propia una breve experiencia de «memorización durante el período de estudio». Para ello, siga con cuidado estas instrucciones: lea la lista de palabras que aparece a continuación, palabra por palabra, una sola vez, *sin utilizar ningún sistema mnemotécnico, y sin volver a leer ninguna palabra.* El objetivo de este ejercicio es ver cuántas palabras puede recordar sin utilizar ninguno de los principios de la memoria. El orden no importa. Por ello cuando esté leyendo la lista, limítese a intentar recordar el mayor número de palabras. Empiece ahora y póngase a prueba en la página 168.

era	el	hilera
fuera	de	de
izquierdo	además	y
dos	Leonardo da Vinci	y
su	que	otro
y	el	el
el	debe	caminar
lejos	y	habitación
de	de	dedo
y	puede	pequeño
que	el	cambio

Prueba de memorización durante el período de estudio

Ahora que ha terminado de leer la lista en esta página, escriba a continuación todas las palabras que recuerde.

Examine ahora la forma en que ha funcionado su memoria: por regla general, se recuerda mejor lo aprendido al comienzo y al final del período de estudio. Los elementos que estén enlazados entre sí y los que destacan por algún motivo.

Por consiguiente, las palabras de esta prueba que se suelen recordar son las tres o cinco primeras; las dos o tres últimas; *y, de* y *el* (ya se repiten y están enlazadas entre sí) y *Leonardo da Vinci,* por ser una palabra que destaca con respecto a las demás. Por otra parte, se suelen recordar los grupos de palabras entre las que, desde un punto de vista personal, existe una relación especial, así como aquellas que por algún motivo llaman la atención.

Conviene asimismo examinar lo que no se recordado: *todos* los elementos que no aparecían al comienzo o al final del período de aprendizaje, los que no estaban asociados con otras partes de dicho período y los que no destacaban por algún motivo. En muchos casos, tal cosa significa que se olvidan todos aquellos elementos que aparecían en la sección intermedia del período de aprendizaje, los que no estaban asociados por algún motivo. Relacionando estos datos con su propio caso y con el tiempo que dedica al estudio, plantéese la siguiente pregunta: suponiendo que usted hubiera estado estudiando un texto complicado durante cuarenta minutos, y se hubiera dado cuenta de que su nivel general de comprensión era más bien bajo, pero se había mejorado durante los últimos diez minutos de lectura, ¿optaría usted por dejar de estudiar y tomarse un descanso puesto que ha empezado a funcionar mejor? ¿ O seguiría adelante, dando por sentado que puesto que su nivel de comprensión ha mejorado, va a ser capaz de mantenerlo hasta que se debilite de nuevo y *entonces* se concederá una pausa?

La mayoría de las personas eligen la segunda de estas dos alternativas, asumiendo que si su nivel de comprensión ha incrementado eso significa que todo lo demás va a funcionar mejor. Sin embargo, según los resultados de la prueba a la que se acaba de someter y su propia experiencia personal, se llega a la conclusión de que recordar y comprender son dos cosas distintas. Ambas difieren de forma considerable desde el punto de vista cuantitativo y el factor que determina esta diferencia es la manera en la que usted planifica su tiempo.

No siempre se recuerda lo que se ha comprendido y, a medida que transcurre el tiempo de estudio, se recuerda cada vez menos de lo que se ha comprendido, a menos que se resuelva de alguna forma el problema del fuerte descenso que afecta a la memorización durante el lapso intermedio del período de aprendizaje (ver gráfica, página 170). Este ritmo básico de la memoria es independiente de lo que se esté estudiando y afecta también al aprendizaje de los sistemas mnemotécnicos. Lo que debe buscar es una situación de estudio en la que la memorización y la comprensión funcionen con la mayor armonía posible.

Para crear esta situación, es imprescindible organizar el tiempo de estudio de forma que el nivel de comprensión siga siendo alto y la memoria no se debilite demasiado durante el período intermedio. Esto se puede conseguir fácilmente aprendiendo a dividir los períodos de estudio de modo que resulten más productivos. Por regla general, la unidad ideal suele oscilar entre diez y sesenta minutos; por ejemplo, media hora, como muestra la gráfica que aparece a continuación. Si organiza el tiempo de estudio de este modo, obtendrá de inmediato un gran número de ventajas:

1. Cada una de las caídas inevitables de memoria durante el período de aprendizaje serán menos pronunciadas que si hubiera usted seguido estudiando sin hacer una pausa.
2. En lugar de dos puntos únicos de memorización máxima, al comienzo y al final del período, se producirán hasta ocho de estos puntos.
3. Al concederse varias pausas, estará usted mucho más descansado durante el próximo período de aprendizaje de lo que lo hubiera estado en caso de no interrumpir el trabajo. Otra de las ventajas que se deriva del hecho de estar descansado es que tanto la memorización como la comprensión son mejores.

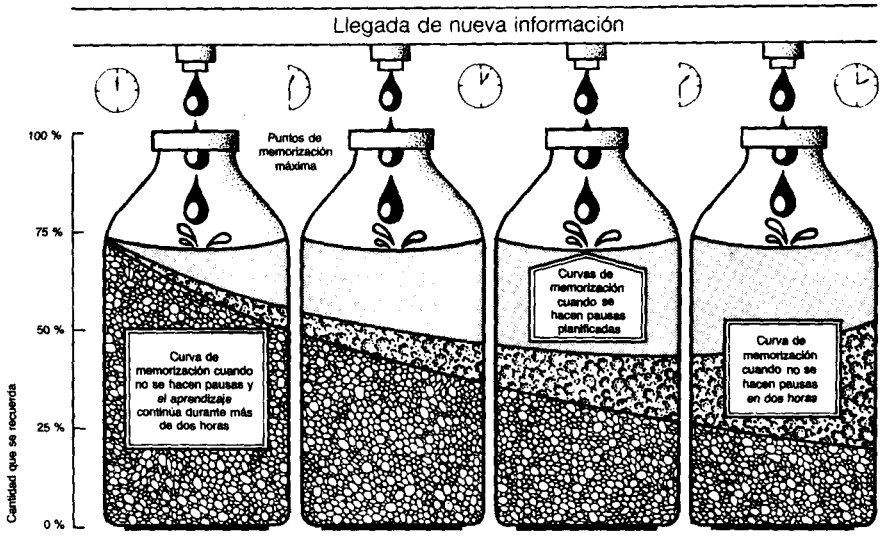


Gráfico de distribución del tiempo de estudio

4. Puesto que gracias a las pausas estará usted más descansado y podrá recordar mejor lo estudiado, su comprensión de la sección

siguiente al descanso será mayor porque habrá sentado una base más sólida sobre la que sustentar y con la que asociar la nueva información. Quien no se concede estas pausas, además de estar más cansado, recuerda cada vez menos de lo que ha aprendido y, por tanto, puede establecer cada vez menos conexiones entre la cantidad decreciente de datos asimilados y la cada vez más cuantiosa e incomprensible información que tiene todavía que abordar.

5. A la inversa de lo que se suele creer, la memoria de lo que se ha aprendido se *incrementa* durante las pausas en lugar de empezar a debilitarse. Este incremento se debe al hecho de que los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro «clasifican los datos» durante un lapso muy breve y a un nivel inconsciente, después de haber terminado de asimilar la información durante el período de aprendizaje. Cuando se reanuda el aprendizaje tras una pausa, se tiene, por consiguiente, una mayor cantidad de conocimientos conscientes de la que se tendría de no haberse tomado un descanso. Este último dato es de suma importancia puesto que disipa los sentimientos de culpabilidad que se suelen experimentar cuando se concede uno de forma natural un descanso y, al mismo tiempo, piensa uno que debería volver al trabajo.

Por regla general, las pausas deben durar entre dos y diez minutos. Durante cada una de las pausas, conviene dejar descansar a la mente, dando un breve paseo, tomando una bebida sin alcohol, haciendo un poco de ejercicio físico, autosugestionándose, meditando o escuchando música suave.

Para consolidar y mejorar aún más la memoria, conviene efectuar, al comienzo y al final de cada período de aprendizaje, un rápido repaso de lo que ha aprendido en los períodos anteriores y un estudio previo de lo que va a aprender en los siguientes. Este ciclo ininterrumpido de repasos y estudios previos contribuye a consolidar aún más la información que ya ha asimilado, incrementa la confianza en uno mismo y las probabilidades de éxito a medida que va avanzando, permite a la mente orientarse hacia el siguiente objetivo y le proporciona una visión de conjunto del territorio que va a explorar mentalmente durante la sesión de estudio siguiente.

Combinando sus conocimientos sobre el ritmo de la memoria durante el período de estudio con los principios básicos de la memoria y utilizando su imaginación, podrá establecer enlaces y asociaciones originales durante todo el tiempo que dedique al estudio, transformando así las depresiones que se producen en las secciones intermedias en líneas rectas.

La memorización después del período de estudio

Una vez que haya conseguido que su capacidad de memorización mejore durante el período de estudio, es importante que logre mantenerse esta capacidad después de dicho período. El modelo de memorización después del estudio contiene dos «sorpresas»: en primer lugar, se recuerda una mayor parte de lo que se ha aprendido *después* de transcurridos unos minutos desde el final del período de estudio; en segundo lugar, se pierde un 80 por 100 de los detalles que ha aprendido dentro de las 24 horas que siguen al final del período de estudio. (Puede aprovechar este dramático descenso para «colgar la ropa» de las «perchas de la memoria», tal y como se explica en el capítulo 6.) Mientras que el incremento de la capacidad de retención es beneficioso, la caída puede ser desastrosa y le conviene asegurarse de que no se produzca. El método que permite, a la vez, mantener el incremento y prevenir la caída es el repaso por medio de la repetición.

Si ha estado usted estudiando durante una hora, el punto de memorización máxima después del aprendizaje se produce unos diez minutos. Este punto es el momento ideal para efectuar el primer repaso. La función de este repaso es imprimir en su mente la información que ya ha asimilado, con el fin de «consolidarla». Si se las arregla para efectuar un repaso en este primer punto alto, la curva de memorización después del aprendizaje se modifica y, en lugar de perderse los detalles de la información que ha retenido, éstos se mantienen, como demuestra la gráfica de la página 173. Por ejemplo, si ha estudiado durante una hora, el primer repaso deberá hacerlo diez minutos después y el segundo, veinticuatro horas más tarde. A partir de ese momento, sólo efectuará un repaso cuando sienta que la información se le está escapando. Por regla general, estos repasos deben ir separados por unidades de tiempo naturales, es decir, días, semanas, meses o años. Por consiguiente, si efectúa un repaso depués de un día, el siguiente deberá hacerlo una semana después, el siguiente un mes después, el siguiente medio año después, y así sucesivamente.

Cada repaso requiere tan sólo un breve espacio de tiempo. El primero debe consistir en un repaso general de los apuntes en forma de mapa mental o de la información que ha recogido después del período de aprendizaje. Ello le llevará unos diez minutos si el período de estudio ha durado una hora. Después del primer repaso, los siguientes deben hacerse anotando rápidamente la información básica relacionada con el tema que le interesa y comparando, luego, estas notas con sus apuntes básicos. A continuación, puede usted incluir en sus notas la información que haya olvidado y añadir cualquier cosa que haya aprendido entre un repaso y otro. De este modo, estará seguro de que va a

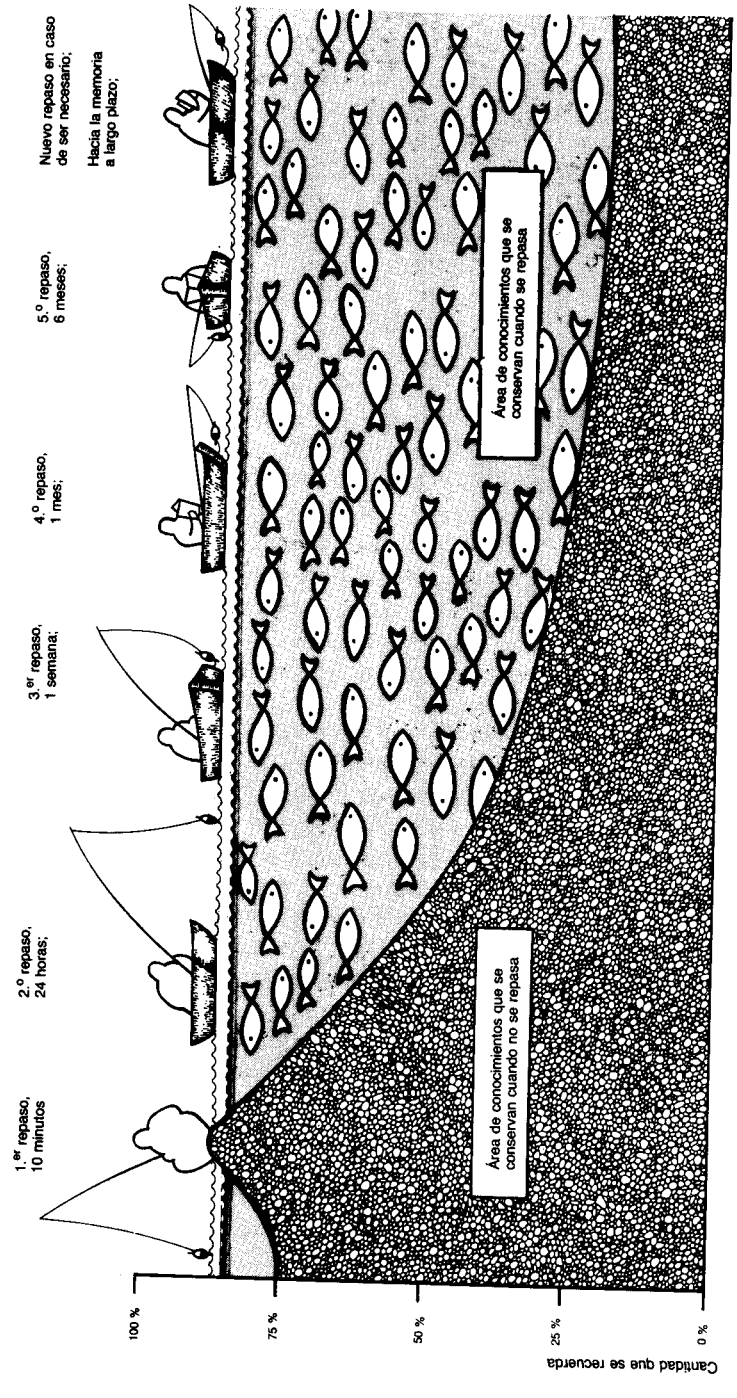


Gráfico del efecto de los repasos debidamente espaciados

ser capaz de recordar en todo momento el conjunto de la información que necesita.

Resulta útil comparar las mentes de las personas que efectúan repasos con regularidad con las de aquellas que no lo hacen. Las personas que no repasan asimilan nuevos datos pero dejan que esos mismos datos se les escapen. A estas personas les resulta siempre difícil asimilar una nueva información, puesto que los conocimientos de referencia que necesitan para comprenderla se les han escapado. En estos casos, el aprendizaje es siempre difícil, la memorización es siempre insuficiente y todo el proceso de estudio, comprensión y memorización se convierte en una tarea desagradable y complicada.

Las personas que *sí* efectúan repasos descubren que, gracias a la reserva siempre disponible de información cada vez más cuantiosa, les es mucho más fácil asimilar nuevos datos. De este modo se crea un ciclo positivo, en el que el estudio, la comprensión y la memorización se refuerzan mutuamente, facilitando cada vez más todo el proceso. A ello se debe que cuanto más se aprende, más fácil resulte aprender más. Lo que ocurre es similar a la frase bíblica que dice: «El que tiene recibirá más, pero el que no tiene, perderá incluso lo poco que tiene».

Esta observación sobre el recuerdo después del aprendizaje se puede aplicar también a las opiniones actuales acerca de la disminución con la edad de la capacidad mental y, en especial, de la memoria. Todas las estadísticas actuales indican que a medida que los seres humanos envejecen su memoria va debilitándose, a partir de los veinticuatro años. Por importantes que parezcan estos datos, adolecen de un grave vicio. Se basan en encuestas realizadas entre personas que, por regla general, desconocen los mecanismos de la memoria y, por tanto, suelen concederles muy poca importancia. En otras palabras, los tests que demuestran que la memoria humana se debilita con la edad se han aplicado a personas que no utilizaban los principios de la memoria y no repasaban lo que habían aprendido. Por consiguiente, se trata de personas que entran dentro de la segunda categoría a que hace referencia la frase bíblica.

Los recientes experimentos con personas que utilizaban los principios de la memoria y que sabían aprovechar su ritmo antes y después del estudio demuestran que ocurre exactamente lo contrario de lo que sostienen los resultados citados. Si usted sigue utilizando las capacidades numéricas, lingüísticas, analíticas, lógicas y secuenciales del hemisferio izquierdo de su cerebro, así como las capacidades rítmicas, musicales, imaginativas, pictóricas y dimensionales del hemisferio derecho junto con los principios de la memoria y la planificación del tiempo en función de su ritmo (combinando todos estos elementos en un enfoque autodidáctico), su memoria no sólo *no* se debilitará con la edad, sino que se incrementará de forma considerable. Cuanto más la

alimente, mayor será su capacidad para establecer redes imaginativas y asociativas con las nuevas áreas de conocimiento y, por tanto, para recordar y crear.

Cuanto mayor sea la cantidad de información que facilite a su memoria, mayor será la que le devuelva y, además, con interés compuesto.

Capítulo 26

CÓMO RECORDAR LOS SUEÑOS

La capacidad natural para recordar los sueños varía de forma considerable de un individuo a otro. Algunas personas tienen tan mala memoria en este aspecto que están convencidas de que no sueñan. Se equivocan, ya que las investigaciones realizadas en los últimos veinte años demuestran que todos los seres humanos tienen a lo largo de la noche períodos regulares durante los cuales se producen los sueños. Este hecho lo pone de manifiesto el movimiento rápido de los ojos, cierto parpadeo y en ocasiones hasta unas sacudidas repentinas del cuerpo, al «ver» internamente la historia imaginaria y «moverse» con ella. Si tiene usted un gato o un perro, tal vez haya advertido en ellos este tipo de actividad mientras duermen, ya que la mayoría de los mamíferos superiores también sueñan.

Si quiere recordar sus sueños, lo primero que tiene que hacer es recuperarlos. Para ello, debe «programar» su mente justo antes de dormirse. Cuando empiece a amodorrarse, repita para sus adentros con firmeza y suavidad: «voy a recordar los sueños, voy a recordar los sueños, voy a recordar los sueños». De este modo conseguirá «programar» su cerebro para que dé prioridad al hecho de recordar los sueños, una vez que usted se despierte. Tal vez pasen hasta tres semanas antes de que «atrape» su primer sueño, pero el proceso es infalible.

Una vez que haya atrapado un sueño, debe pasar a la segunda fase del recuerdo. Se trata de un momento difícil y «peligroso», ya que la emoción que produce el hecho de haber conseguido atrapar un sueño puede hacer que se le escape. Ello se debe a que, para recordarlo, su cerebro necesita permanecer, por un momento, en estado de *no excitación*. Aprenda a mantener una tranquilidad casi meditativa, para repasar con cuidado los principales elementos del sueño. A continuación,

debe elegir con sumo cuidado dos o tres imágenes clave que contenga el sueño y enlazarlas entre sí, utilizando los principios básicos de la memoria (que tienen, a su vez, algo de oníricos) por medio de alguno de los sistemas básicos de enganche.

Supongamos, por ejemplo, que el lector sueña que es un esquimal que ha naufragado en un témpano de hielo en el Polo Norte y que está escribiendo, con rotuladores gigantescos, mensajes de socorro en el cielo septentrional, formando palabras multicolores parecidas a la aurora boreal. Para retenerlo, sólo necesita dos elementos de cualquier sistema de enganche. Elija, por ejemplo, el sistema alfabético. Utilizándolo puede imaginar que en el témpano de hielo se encuentra usted con un gigantesco *antropoide* peludo, que tiembla de frío y se da golpes en el pecho para calentarse, mientras una *bestia* voladora (en este caso, una abeja) zumba alrededor de las imágenes multicolores que usted dibuja en el cielo (ver ilustración, página 86). Cabe señalar que, aunque las palabras metafóricas del sistema alfabético que proponíamos en el capítulo 9 para las letras *A* y *B* eran *as* y *beso*, en este caso puede utilizar palabras alternativas.

Enlazando las imágenes más importantes de su sueño con las que corresponden a las palabras clave de su sistema mnemotécnico, puede unir con facilidad los diferentes estados por los que pasan sus ondas cerebrales cuando está durmiendo, se está despertando y está ya despierto, lo que le permitirá recordar esa parte importante y muy útil de su vida inconsciente con la que la mayoría de nosotros solemos tener muy poco contacto.

Muchos de los estudios que se han realizado con personas que han empezado a recordar sus sueños demuestran que, al cabo de unos meses, aumenta su serenidad, su motivación, su sentido del humor, su imaginación, su creatividad y, sobre todo, su capacidad para recordar. Ello nada tiene de extraño, puesto que nuestro mundo onírico inconsciente es un terreno de juego constante para el lado derecho del cerebro, en el que se aplican a la perfección los principios básicos de la memoria. Entrar en contacto con este mundo en el nivel consciente produce una mejora automática de todas las capacidades afines.

Si, al igual que les ocurre a muchas personas, se siente usted atraído por esta área de exploración y perfeccionamiento personales, conviene que mantenga un diario en el que vaya anotando sus sueños mediante palabras clave y mapas mentales (ver capítulo 23). Este diario le permitirá practicar con regularidad las capacidades a que hemos hecho referencia y se convertirá en un instrumento cada vez más útil para su propio desarrollo integral. Cuando haya adquirido un poco de práctica, es muy probable que empiece a apreciar y a crear literatura u otras artes en unos niveles que hasta entonces no había explorado. Por ejemplo, Edgar Allan Poe recordó primero y luego utilizó sus más es-

pantosas pesadillas como ingrediente de sus relatos de terror. A su vez, el pintor surrealista Salvador Dalí ha declarado públicamente que muchas de sus pinturas no hacen más que reproducir imágenes de sueños que recuerda a la perfección.

Llegados a este punto, sabemos ya que el desarrollo de la memoria no sólo conlleva la ventaja de ser capaz de recordar mucho más de lo que se solía, sino que promueve también el desarrollo integral de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. De ahí se deriva una expansión general de los poderes de la memoria, un incremento de la capacidad de creación y, por consiguiente, un incremento similar de la capacidad para apreciar las artes y las ciencias. También posibilita comprender mejor el propio funcionamiento y las áreas principales del conocimiento y, por consiguiente, contribuir de forma creativa al enriquecimiento de la reserva humana de creatividad y sabiduría.